Digitized by the Internet Archive
in 2012

http://archive.org/details/derfroyshandbukh008800

To Fred & Bertha
from their ma
Adella Kean Zamethin
June 18 '30.

Copyright by
Adella Kean Zametkin
New York, 1930

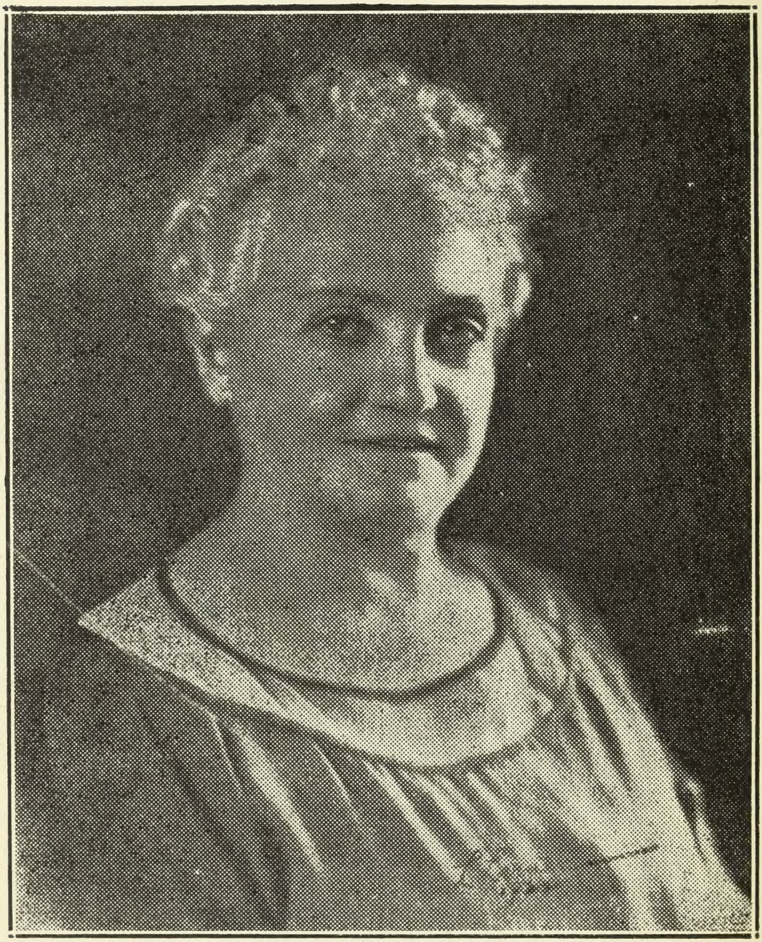
306

דער
פרויס
האַנדבוך

— פון —

אַדעלאַ קיען זאַמעטקין.

אַרויסגעגעבן פון פאַרפאַסער
Jamaica, N. Y. City, 1930



אַדעלאַ קיען זאַמעטקין

אינהאַלט־פאַרצייכנונג.

פאָרוואָרט 7

ערשטער טייל.

קאַפּיטעל — בלעטעל

1 — נאַטירליכע שפּייז 11
2 — באַלאַנסירטע מאָלצייטען 70
3 — קעלאָרים און וויטאַמינס 82
4 — אַרום קינדער 90
5 — סעקס האַידזשין 193
6 — עטליכע כּללים ביים טיש 203
7 — קוקען אויף זיך מיט יענעמס אויגען 208
8 — אַביסעל היגיענע 220
9 — אַרום אַ קראַנקען 256
10 — אַלקאָהאָל 271

צווייטער טייל.

11 — סיסטעמאַטישע ווירטשאַפט 289
12 — אַרויסנעמען פלעקען 306
13 — ביים וואַשען 334
14 — ביים פּרעסען 355
15 — ביים פּוצען 363
16 — ביים מעבעל 373
17 — פּאַדלאָגעס און זייערע צודעקען 380
18 — ביים גענעה 386
19 — אַרום בלומען 394
20 — פויגעלעך און הויז חיות 409
21 — אויסראַמען לעבעדיגן שמוץ 415
22 — אין וואוינצימער 427
23 — אין שלאָפצימער 434
24 — אין באָדצימער 439
25 — אין קיך 444

דריטער טייל.

26 — דער פּראַקטישער קאָך־בוך 473

בילדער.

בילד פון פארפאסער — פאָדערבלאַט.
בילד 1 — ווענסאַ (ספרינג) 141
בילד 2 — זומער 142
בילד 3 — אָסיען (פאָל) 142
בילד 4 — ווינטער 143
בילד 5 — וואָס דאָס ענגע שיכעל מאַכט פון דעם פוס........... 248
בילד 6 — ווי דער נאָרמאַלער פוס שפּאַנט 249
בילד 7 — א פּאָר ריכטיגע שיך 249
בילד 8 — דראַטענע פאָרמס 340
בילד 9 — ביים ארויסנעמען פלעקען 307
בילד 10 — " " " 309

פאָרוואָרט

די היינטיגע דורכשניטליכע אידישע פרוי פונ'ם אַרבייטער קלאַס איז די טאָכטער פון א מאַמע וואָס איז אין קיין סקול ניט געגאַנגען, האָט קיין ביכער און זשורנאַלען ניט געלייענט און פון קיין נייע אידעען און פיהרונגען אין דער געזעלשאַפט און אין דער היים ניט געוואוסט. און איבער אַ סך געזעלשאַפטליכע אומגערעכטיגקייטען איז אָט דער מאַמעס אומוויסענהייט איבערגעבליבען ביי איהר טאָכטער.

די יונגע אידישע טאָכטער אפילו דאָ אין אַמעריקא איז אויך גע-וועגליך ניט ווייט אַוועק פון איהר מאַמען, ווייל אממעהרסטען איז זי פון דער שיף גלייך אַריין אין דער פאַבריק און איז אַזוי פאַרבליבען אָב-געשטאַנען ווי איהר מאַמע אין עניון פון באַגריפען וועגען שפייז, הי-גיענע, הויז-פיהרעריי און קינדער ערציהונג.

פשוט, אין דעם הינטערגרונט פון איהר באַוואוסטזיין ליגט איהר היימישע אטמאָספערע, און נאָך דער חתונה הויבט זי אָן איהר לעבענס-לענגליכע ארבייט און פיהרונג כמעט אויף דעם זעלבען אבגעשטאַנענעם אופן צו וועלכען זי איז צוגעוואוינט פון קינדוויים.

עס איז קיין נייעס ניט צו זאָגען, אז אזוי לאנג ווי די מענשהייט האָט געאַרבייט ווי אַן אָקס, איז זי געוועזן ווי אַן אָקס. אָבער מיט'ן אָנהויב פון מאַשינעריי און פאַרבעסערטע מעטאָדען ביי דער ארבייט הויבט זיך אָן די לאַנגזאַמע ענטוויקלונג פון פראָגרעס.

די ארבייט אין דער אידישער היים מוז אויך קומען אויפ'ן וועג פון פראָגרעס, און דאָס קאָן נאָר ווערען מעגליך ווען די היימפיהרערין וועט זיך פאַראינטערעסירען מיט די מאָדערנע געדאנקען אויף אָט דעם געביט און זוכען נאָכצופאָלגען די פארענדערונגען וואס זיינען די לעצטע צייט אַריינגעבראַכט געוואָרען אין דער קונסט פון הויזווירטשאַפט אין אַלע איהרע אבטיילונגען.

„**דער פרוי'ס האַנדבוך**" איז אַן ערנסטער פארזוך אריינצוברענגען היינטצייטיגקייט אין דער אַטמאָספערע פון דער אידישער ארבייטער פרוי, אויפוועקענדיג אין איהר אַן אינטערעס צו די באַגריי-פען פון נאַטירליכע שפייז, פאַרבעסערטער הויז-פיהרעריי, מאָדערנע פרינציפען פון קינדער ערציהונג א. אַז. וו.

פאַר אַ היבשען חלק פון דעם מאַטעריאַל פון מיין ווערק, „**דער פרוי'ס האַנדבוך**", האָב איך צו פאַרדאַנקען א סך שרייבער פון ביכער

און זשורנאַלען, אָבער זייערע נעמען דערמאָן איך ניט, ווייל א סך פון די אויסקינפּטע און עצות זיינען איצט פאָלק׳ס אייגענטום, ניט דאָס אייגענטום פון פערזאָנען וואָס שרייבען זיי.

פיעל עצות געהען אַרום פון מענש צו מענש, פון דור צו דור, און מען ווייסט אַפּילו ניט ווער עס האָט זיי אויסגעטראַכט. אָבער א טיי־פען דאַנק מוז איך גיבען דר. דר. האַרווי ווײַלי, דר. טהאָס, דר. לאורי און א סך אַנדערע פון דער מעדיצינישער וועלט. אלפרעד מעק־קען און ר. פּ. האָבסאָן פּאַרדינען זעהר פיעל אנערקענונג פאר דער הילף וואס זייער שרייבען האָט מיר געגעבען.

די אויסקינפּטע וואס איך האָב געקראָגען פון דער וואַשינגטאָנער „קינדער ביוראָ״ און פון „דעפּארטמענט אָוו אגריקולטשור״ האָבען מיר זעהר פיעל נוצען געבראַכט.

מיט דאַנקבאַרקייט מוז איך אויך דערמאָנען די הילף, וואו מיין פריינדין אַלעקזאַנדראַ א. שאועגבאָום האָט מיר געלייסטעט, פאַרזיכטיג דורכקוקענדיג אַלע רעצעפּטען פון מיין קאָך־בוך.

אַדעלאַ קיען זאַמעטקין.

ערשטער טייל

געווידמעט

צו די פרויען,

וואָס זיינען קיינמאָל ניט צו אַלט

זיך צו לערנען.

קאַפּיטעל 1.

נאַטירליכע שפּייז

אַלגעמיינער איבערבליק, זייט 11; ביישפּילען פון דער חיה־וועלט, זייט 14; די טרויעריגע ציפערען, זייט 16; „דער שטעקען פון לעבען״, זייט 18; די צוויי גרופּעס, זייט 22; אַלערליי פּראָבעס, זייט 25; בערי־בערי, זייט 27; מיסיסיפּי געפענגניש, זייט 30; וועלכע נאָך עסענס גיבען זויערקייט, זייט 35; וואָרום פליייש גיט זויערקייט, זייט 36; אונזער מילך, זייט 39; אונזערע עופות, זייט 41; די „טיש לוקסוסען״, זייט 42; וואָס מען רויכערט יאָ, זייט 44; דר. אַלסאַנ׳ס הינט, זייט 45; ווייסער צוקער, זייט 46; אָבער צו וואָס ווייס מאַכען צוקער? זייט 49; די טרויעריגע ציפערען נאָך א מאָל, זייט 51; מיר זיינען פאַרבלענדעט, זייט 55; דער פאַל אין סאַוט אַמעריקא, זייט 57; קראַנפּרינץ ווילהעלם, זייט 60; געלערענט א וויכטיגען לעסאָן, זייט 67.

אַן אַלגעמיינער איבערבליק.

אויף דער וועלט זיינען פאַראַן אַ סך׳ערליי עלעמענטען. די וויסענשאַפט ווייסט שוין די נעמען און דעם כאַראַקטער פון צוויי־און־נייינציג פאַרשידענע עלעמענטען, ווי צום ביישפּיל, זילבער, גאָלד, קופּער, פּלעטינום, אוראַניום, ראַדיום, א. ז. וו. אָבער נאָר זעכצען, פון אָט דער גרויסער צאָל עלעמענטען, דינען אַלס מאַטעריאַלען פאַר שפּייז פאַר די לעבעדיגע נפשות. אַלע עסענס אויף דער וועלט זיינען צונויפגעשטעלט נאָר פון זעכצען מאַטעריאַלען. און אָט זיינען זיי: הידראָדזשען, ניטראָדזשען, אָקסידזשען, סאָלפער, קארבאָן, אייזען, מאַנגאַניעז, פאָטעסיום, סאָדיום, קאַלציום, מאַגנעזיום, סיליקאָן, קלאָרין, פלואָרין, אייאָדין, פאָספאָרוס. — ווי מען קאָן זעהן, געברויכט די נאַטור אייזען יאָ אין די שפּייז ארטיקלען, אָבער גאָלד, זילבער, קופּער ניט.

נו, איצט ווען מען אַנאַליזירט דעם קערפּער פון אַ לעבעדיגען נפש, צי דאָס איז דער קלענסטער מיקראָב, צי די גרעסטע חיה, צי אַ מענש, געפינט מען, אז זייער קערפּער איז אויפגעבויט פון אָט די

זעכצען עלעמענטען, ד. ה. אין בלוט שווימען זיי אַלע אַרום. די ביי־נער, די ציינער באַשטייען אַממערסטען פון קאַלציום; די אויגען האָ־בען אין זיך פלואָרין, א. אַז. וו. די איבעריגע גלידער פון קערפּער זיינען צוזאַמענגעשטעלט אויף פאַרשידענע אופנים, אָבער נאָר פון די אויסגערעכענטע זעכצעהן מאַטעריאַלען.

נו, אַז דער לעבעדיגער קערפּער אַרבייט ווי אַ מאַשין, דאַרף מען דאָך קיינעם ניט דערצעהלען. געהן, לויפען, ריהרען מיט די הענט, טראַכטען מיט'ן מוח, קוקען מיט די אויגען, ריידען, זינגען — דאָס זיינען אַלץ אַרבייטען, אויף וועלכע דער קערפּער מוז געברויכען זיינע כוחות. און ווען ער טוט יעטוועדער פון אָט די אַרבייטען, ווערען די כוחות אויסגעשעפּט און ער פיהלט זיך מיד און שוואַך און קאָן שוין ווייטער ניט אַרבייטען.

ביי אַ מאַשין, ווען די חלקים ווערען אָן זייערע כוחות, ד. ה. זיי ווערען אויסגעאַרבייט, קאָן מען אָפּט אַרויסנעמען אָט די אָפּגענוצטע חלקים און אַריינשטעלען נייע; אָבער אין לעבעדיגען קערפּער קאָן מען דאָס ניט טאָן. צום גליק האָט די נאַטור אַזוי באַשאַפען דעם לעבעדיגען קערפּער, אַז ער קאָן זיך אַליין פאַרריכטען, אָבער מען דאַרף איהם דערצו דערלאַנגען די מאַטעריאַלען פאַר אָט די חלקים, וועלכע ער האָט אָפּגענוצט אין די פאַרשידענע אַרבייטען זיינע.

מיר האָבען גזעאָגט, אַז דאָס בלוט האָט אין זיך אַ צוזאַמענמי־שונג פון אַלע זעכצען שפּייז מאַטעריאַלען. די ביינער האָבען אין זיך אַממערסטען דעם קאַלציום, די אויגען האָבען אין זיך פלואָרין, אַ חוץ אַנדערע פון די זעכצען מאַטעריאַלען. טאָ ווען דער קערפּער איז מיד, אויסגעמאַטערט, פון פאַרשידענע אַרבייטען, דאָס הייסט, ווען זיינע פאַרשידענע חלקים האָבען זיך אויסגעאַרבייט, דאַרף מען איהם געבען די מאַטעריאַלען, מיט וועלכע ער פאַרריכט שוין אַליין זיינע פאַרשי־דענע גלידער. און נאָר אויף איין אופן קאָנען מיר זיי איהם געבען, און דאָס איז נאַטירליך נאָר דורכ'ן עסען. און דאַרום זעהען מיר דאָך שוין איין, אַז אין עסען מוזען זיין אַלע זעכצען אויבען־דערמאָנטע מאַטעריאַלען. און דער קערפּער איז שוין אַליין דער וואונדערבאַרער מעכאַניק, און ער קלויבט זיך אַרויס די נויטיגע חלקים פאַר די פאַר־שיידענע גלידער און פאַרריכט זיי און דער קערפּער ווערט צוריק שטאַרק און ווערט גרייט ווידער צו טאָן זיינע אַלע סאָרטען אַרבייט. און דאָס קינד, ניט נאָר קאָן ער זיך פאַרריכטען פון די פאַרשיידענע אַרבייטען זיינע, נאָר ער שטיקעוועט נאָך יעדען טאָג צו שטיקלעך צו זיין קערפּער — ער וואַקסט.

און טאַקע דאַרום געפינען מיר, אַז די נאַטור האָט ריכטיג צוגע־פּאַסט די עסענס צו די פאָדערונגען פון לעבעדיגען קערפּער, און האָט זיי אַזוי צונויפגעשטעלט, אַז אין זיי זיינען פאַראַן די נויטיגע זעכצען מאַטעריאַלען אויף אויפצוהאַלטען דאָס לעבען, ווי עס דאַרף צו זיין.

די מיינונג פון דער וויסענשאַפט, אַז ניט די נאַטור האָט צוגע־

פאַסט די עסענס צו די היינט-עקזיסטירענדע לעבעדיגע נפשות, נאָר אַז די לעבעדיגע נפשות האָבען זיך אין די לאַנגע דורות צוגעפּאַסט צו די עסענס, שטערט ניט צו באַהויפּטען, אַז אַט די עסענס זיינען ריכטיג, גראָד וואָס מען דאַרף אויף אויפצוהאַלטען דאָס לעבען.

די נאַטור האָט שוין פון מיליאָנען יאָהרען אין איין צוזאַמענשטעט־לען די עסענס אויף דעם זעלביגען אופן, און שטעלט זיי אַלץ צונויף אַזוי, ביז'ן היינטיגען טאָג; און מיר זעהען, אַז אויף אַט די דאָזיגע עסענס האָט זיך די מענשהייט אויפגעהאָדעוועט און זיך ענטוויקעלט, ווי די וויסענשאַפט לערענט אונז, פון דעם קלענסטען און אומבאַדייטענד־סטען נפש'ל אין ים, דורכגעהענדיג אַלע שטופען פון פיש, פויגעל, חיה, מאַלפּע, וואקסענדיג אַלץ גרעסער, שעהנער און קלוגער, ביז ער איז ענדליך געוואָרען דער צוויי-פוסיגער מענש, ווי מיר זעהען איהם היינט. פון דעם קאָנען מיר זעהן, ווי ריכטיג דאָס עסען איז פון דער נאַטור צו־געפּאַסט צו דעם מענשען'ס פאָדערונגען. און מען קאָן פאַרשטעהן, אַז מיט דער נאַטור'ס עסענס, ווי זי שטעלט זיי צוזאַמען, קאָן די מענשהייט זיך אַלץ מעהר ענטוויקלען און דערגרייכען אַלץ העכערע שטופען פון פאַרבעסערונג.

עס איז קיין נייעס ניט, אַז מיר זיינען שוין אַזוי קלוג, אַז מיר קאָנען שוין בייקומען די ימים; מיר שניידען שוין דורך די הויכע בערג און פעלזען און פאַראייניגען אַלע עקען פון דער וועלט אין איינס; מיר ווייסען שוין ווי אַוועקצונעמען די שרעקליכקייט פונ'ם בליץ, און מיר האָבען איהם שוין אפילו ארונטערגעשלעפּט פונ'ם הימעל (עלעקטריציטעט) און איהם איינגעשפּאַרט אין א צוים און צווינגען איהם צו ארבייטען פאַר אונז, און פאַרלייכטערן פאַר אונז די שווערסטע אויפגאַבען; מיר פליהען שוין אין דער לופטען ווי פויגעל, און ווייטקייט האָט שוין אויפגעהערט צו שטעהן אונז אין וועג.

מיר ווועלען זיך, אָהן ספק, נאָך דערשלאָגען דערצו, וואָס מיר וועלען קאָנטראָלירען אַלע כוחות פון דער נאַטור, און באַפעהלען דעם שטורעם-ווינט איינצוהאַלטען זיך אין צאַם און ניט צו צושטערען אונזער לעבען און אונזער אייגענטום. מיר וועלען אַמאָל זיכער קאָנען וואַרימער מאַכען די אייביג פאַרפרוירענע לענדער, און אביסעל אָפּקיהלען די גאָר הייסע מקומות, און נאָך אפשר אויסגעפינען, ווי צו פליהען צו די שטערען.

עס איז גאָר קיין גרעניץ ניטאָ צו וואָס די אנטוויקלונג פון דעם מענשען'ס קאָפּ און פעהיגקייטען וועט אונז פיהרען. אָבער ווער קאָן אָפּלייקענען, אַז אַט די גרויסע פעהיגקייטען און מעגליכקייטען פון מענשען זיינען געגרינדעט אויף איין פונדאַמענט. און דער פונדאַמענט איז: זיין עסען, וועלכעס די נאַטור באַשאַפט שוין פון מיליאָנען יאָהרען, אַלץ פאָלגענדיג די זעלביגע אייזערנע געזעצען פון וועלכע זי טרעט קיינמאָל ניט אָפּ.

אָבער, לײדער, האָט די הײנטיגע מענשהײט שוין פון א קאָרגע הונדערט יאָהר אָנגעהויבען אװעקצוקוקערען זיך פון דער נאַטור'ס געזעצען און האָט אויפגעהערט צו עסען, װי איהר שטרענגער באַפעהל איז. די מענשהײט איז, לײדער, אַרײנגעפאַלען מיט הענט און פיס אונטער פאַרפיהרערישע אײנפלוסען, און זי װערט שטאַרק געשטערט אין דעם גאַנג, צו װעלכען די נאַטור פיהרט זי. די שלעכטיגקײט באַשטעהט אין דעם, װאָס דעם פאָלק'ס עסען איז פאַרכאַפּט געװאָרען אין די הענט אַרײן פון א גרופּע מענשען, װעלכע מיר רופען אָן מאַנופעקטשורערס, סוחרים, קרעמער און מיט פאַרשײדענע אַנדערע נעמען; און אין זײער אינטערעס ליגט צו מישען זיך אין דער נאַטור'ס געשעפטען און זײ מאַכען אַלערלײ פאַלשקײטען מיט די עסענס, אויף װעלכע דאָס פאָלק האָדעװעט זיך; און דער רעזולטאַט דערפון איז דאָס, װאָס די מענשהײט לײדעט פון דעם, ביז אַ הויכען גראַד.

אָנשטאָט װאָס די מענשהײט װאָלט געדאַרפט א סך געװינען פון די אויפקלערונגען פון די הײנטיגע פאַרשײדענע װיסענשאַפטען, און פון די פאַרבעסערטע געזעלשאַפטליכע אײנריכטונגען, פאַרלירט זי גאָר פון די שלעכטיגקײטען, װאָס די פאַלשע עסענס ברענגען מיט זיך מיט און מיר געפינען איבעראַל פיזישע און גײסטיגע שװאַכקײט, קראַנקהײט און טויט, פאָלענדיג, װי שװערע שטײנער אויף איהרע פלײצעס.

בײשפּילען פון דער חיה װעלט.

פון דער חיה װעלט לערנען מיר א סך פאַקטען אויף צו פאַרשטעהן, װי די פאַרשײדענע גלידער פונ'ם מענשליכען קערפּער אַרבײטען. איבער דער גאַנצער װעלט זיצען װיסענשאַפטס לײט און מאַכען אַלערלײ פּראָבעס און עקספּערימענטען איבער פאַרשײדענע חיות, און װאָס זײ געפינען אויס, װענדעט מען אָן, אַזױ װײט װי מעגליך, אויפ'ן מענשען, אום צו פאַרשטעהן זײן קערפּער און איהם צו הײלען אין זײנע קראַנקהײטען. נו, װײזט דאָס דען ניט אָן, אַז מענש און חיה זײנען שטאַרק עהנליך אײנער צום אַנדערען? יאָ, מיט'ן פאַרשטאַנד זײנען מיר שוין טאַקע א סך װײטער, אָבער די אַרבײט פון די גלידער, די אַרבײט פונ'ם בלוט איז כמעט דאָס זעלבע, אי בײ מענשען, אי בײ א סך, א סך חיות.

און אויב חיות דינען אונז אַלס בײשפּילען, טאָ קומען אַרויס פיל װיסענשאַפטס לײט און װײזען אָן, אַז די חיות, װעלכע לעבען אין די װעלדער, אין דער פרײער נאַטור, ניט מיט מענשען, און עסען די עסענס אָט אַזױ, װי די נאַטור האָט זײ צוגעשטעלט; עסענס, װעלכע געהען ניט דורך די הענט פון פאַבריקאַנטען און כעמישע לאַבאָראַטאָריעס, װי אונזער עסען געהט דורך — אָט די װילדע חיות,

וואָס עסען, ווי די נאַטור הייסט, לעבען אָפּ זייערע אנגעצייכענטע יאָהרען אָהן קראנקהייט, אָהן שמערצען, ניט פארלירענדיג די ציינער, ניט די אויגען, גראד ווי זיי פארלירען ניט די פיס, אָדער דעם קאָפּ, און ווען זיי דערגרייכען דעם סוף, לייגען זיי זיך אוועק שטאַרבען מיט דעם געפיהל, ווי מען געהט שלאָפען. קיין הארצווערהטאָג, קיין שרעקליכע טראַגעדיע, ווי ביי אונז, ווען מען ווערט פּלוצלינג, פאר דער צייט, אַרויסגעריסען פון די אָרימס פון דער פאַמיליע און טאַקע פון דער גרויסער ליבע צום לעבען.

ווייטער, נאָכפאָרשענדיג דאָס לעבען פון די חיות, זעהט מען, אז אָבי קיין צופאַל פאַסירט ניט, לעבט יעדער מין ניין מאָל אזוי פיל צייט, ווי פיל עס נעמט איהם צייטיג צו ווערען, אויסצוואַקסען מיט אַלע חושים, צו ווערען א פאָלקאָמענער אינדיווידיום. נו, א מענש ווערט אַ „פאָלנער מענש" ביי 21 יאָהר. מיר ווייסען, אז פאר אָט דער צייט, פעהלט ביי איינעם הויכקייט, ביי א צווייטען די ריכטיגע געזעצטקייט. פיל דאָקטוירים גלויבען, אז פאר אָט דער צייט זיינען ביי דער מיידעל די געבער-גלידער נאָך ניט פולקאָמען און צו האָבען אַ קינד איידער זי איז נאָך ריכטיג פארטיג איז שעדליך פאר איהר און פאר'ן קינד. מיט איין וואָרט: פאר 21 יאָהר איז דער מענש נאָך ניט אינגאנצען צייטיג. נו, ווען עס נעמט איהם 21 יאָהר אינגאנצען פאַרטיג צו ווערען, טאָ וואָלט דער מענש געדארפט, לויט דעם בוך וואָס מיר לייענען אין דער נאַטור, לעבען 189 יאָהר.

אָבער, ליידער, ווער לעבט היינט אַזוי לאנג? מענשען שטאַרבען א חודש אלט, אַ יאָהר, דריי יאָהר אלט. מען שטאַרבט אין אלע יאָהרען פון דער קינדהייט און פון דער יוגענט, און ביי פערציג יאָהר איז מען שוין אַלט. און ווער עס דערציהט, מיט צרות און מיט לייד, ביז זיבעציג, ווערט גערעכענט אלס א זקן און ער קריגט זאָגאר דערפאר פיל עהרע.

און די עלטערע זקנים, וואָס מען זעהט דאָ און דאָרט איבער דער וועלט, זיינען כמעט אַזעלכע אויסנאַמען, ווי עס איז אַן אויסנאַם א מענש, וואָס פאַלט אַראָפּ פונ'ם צענטען שטאָק און בלייבט לעבען. פּשוט, עפּעס אין זיי האָט זיך געקאָנט שטעלען און גובר זיין די שלעכטיגקייט פון די היינטיגע שעדליכע עסענס, און זיי זיינען געבליבען לעבען. אָבער אָט די ניינציג-יעהריגע און הונדערט-יעהריגע זקנים קאָן מען איבער דער גאַנצער וועלט איבערצעהלען אויף די פינגער; און דערפאר קאָן מען זיי אין חשבון ניט אריינרעכענען, ווייל אָט קוקט זיך צו, וועט איהר זעהן, אז אין משך פון איינע צוויי דורות ווערען אויסגעלייגט אין פריהצייטיגע קברים גאנצע צוויי ביליאָן מענשען (צוויי טויזענט מיליאָן), ד. ה., די גאַנצע מענשהייט, א חוץ די אויבענדערמאָנטע עטליכע זקנים.

און איידער די מענשהייט קומט שוין ענדליך צו אָט דעם אומנויטיגען, טרויעריגען פריהצייטיגען סוף, וואָסערע שמערצען, קראנקהיי-

טען, אָפּעראַציעס, יסורים און האַרץ-קלעמענישען זי גערהט דורך! דאָס גאַנצע לעבען איז דאָך קיין לעבען ניט געווען, אַממעהרסטען בלויז מאַטערניש פון געבאָרען ביז פארלאָרען.

די טרויעריגע ציפערען.

אַט היינט-צו-טאָג, מיט אַלע אונזערע גליקען, מיט אַלע אונזערע פאָרטשריטען און וויסענשאַפטען מיט וועלכע מיר האָבען זיך אויבען באַריהמט, געפינען מיר אין די פאראייניגטע שטאַטען, ווי יעדען יאָהר ווייזען אָן די סטאַטיסטיקס, אַז עס קומען צו אַלץ מעהר מענשען מיט צוקער-קראַנקהייט, מיט ראַקען (קאַנסערס), מיט האַרץ-פעהלערען, מיט נירען-קראַנקהייט, מיט אַלערליי נערווען-קראַנקהייטען און מיט הונ־דערטער שלעק, וועלכע קריגען אַלע מאָל אַ נייעם נאָמען.

מיט עטליכע יאָהר צוריק האָט די וואשינגטאָנער „ביוראָ אָוו עדיוקיישאָן (מיניסטערסטוואָ נאַראָדנאָוואָ פּראָסוועשטשעניא) אַרויס־געלאָזט אַ ביכעל, וואָרענענדיג דאָס פאָלק וועגען דעם שרעקליכען צו־שטאַנד פון דער אַמעריקאַנער קינדהייט. אין אָט דעם ביכעל ווערען אָנגעגעבען אָט די טרויעריגע ציפערען:

דאָס לאַנד פאַרמאָגט קינדער מיט האַרץ-קראַנקהייטען —	400,000
מיט שווינדזוכט (קאָנסאָמפּשאָן) — — — — — — —	1,000,000
מיט געבויגענע רוקענס — — — — — — — — — —	1,000,000
וואָס ליידען פון ניט-דערהאָדעוועטקייט (מאַלנוטרישאָן)	4,000,000
וואָס ליידען פון טאַנסילס און אַנדערע קראַנקע דריזען —	6,000,000
וואָס האָבען שלעכטע ציינער — — — — — — — — —	10,000,000
וואָס ליידען פון אַלערליי אַנדערע שלעק — — — — — —	15,000,000

און היינט-צו-טאָג איז די לאַגע פון אונזער קינדהייט אויף אַ האָר ניט בעסער, ניט קוקענדיג אויף דער וואָרנונג פון דער וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו עדיוקיישאָן.

מען איז שוין אַזוי צוגעוואוינט צו אַזאַ לאַגע צווישען די קינדער, אַז מען האָט זיך איינגערעדט, אַז אַזוי דאַרף עס זיין; אַז אַ קינד קאָן ניט אויסוואַקסען אָהן קראַנקהייטען. די „קינדערשע קרנאַקהייטען" רופט מען זיי אָן. אָבער אין די ווילדע וועלדער ווייסען די יונגע חיות ניט פון קינדערשע קראַנקהייטען.

די וועלט איז איצט פאַרפלייצט מיט דאָקטוירים. אַלע יאָהר קומען אַרויס פון די אוניווערסיטעטען גאַנצע אַרמייען נייע דאָקטוירים, און, נאַטירליך, זיי כאַפּען זיך קורירען אָט די שטענדיג וואַקסענדע אַרמיי קראַנקע. שפּיטאָלען, קליניקס, דיספּענסערים, סאַניטאַריומס וואַקסען ווי שוועמלעך נאָך אַ רעגען. זיי ווערען אַלע מאָל פאַרגרעסערט און זיי בלוטען פינאַנציעל דאָס גאַנצע פאָלק און פּריוואַט מענשען ביז אַן אומגעהויערען גראַד, און דאָך איז אין זיי אפילו קיין פערטעל פּלאַץ

ניטאָ אויף אריינצונעמען אלע קראנקע וואָס קומען אלץ מעהר צו.

מיט אָט די גרויסע סומען געלט וואָלט מען דאָך געקאָנט בויען אן אמת'ע ציוויליזאציע: מעהר שולען און אוניווערסיטעטען, מעהר פּארקס, ביבליאָטעקען און אנדערע ברכות, אָבער דאָס געהט אלץ אוועק אויף קורירען, קורירען, קורירען, אָהן א סוף, די שטייגענדע צאָל מיט קראנקהייט דורכגעווייקטע מענשהייט.

און אפילו אָט די טרויעריגע לאגע קוקט שוין אויך אויס ווי אן אומפּאַרמיידליכע, ווייל מיר זיינען שוין אויך צוגעוואוינט צו אָט דער אָרדנונג. קראנקהייט זעהט שוין כמעט אויס די נאָרמאלע לאגע, און אמת געזונט איז שוין א זעלטענער אויסנאָם.

אָבער ניט אזוי קוקען אויף אָט דער לאַגע אייניגע ערנסט־דענקענדע דאָקטוירים, פון וועלכע עס איז ליידער נאָך דאָ א קליין הייפעלע איבער דער וועלט. אָט די דאָקטוירים האָבען זיך אויפגע־הערט צו באנוגענען מיט בלויז קורירען, קורירען... זיי האָבען אָנגעהויבען פרעגען קשיות: פון וואנען קומען אזוי פיל קראנקהייטען? פון וואנען קומען אָט די אלע נייע חלאת'ן, ווען די וועלט ווייסט שוין פון היגיענישער ריינקייט? ווען טויטע קעץ און הינט וואלגערען זיך שוין ניט ארום ווי אמאל, ווען בערג שמוץ פארפוילען שוין ניט די לופט, נאָר זיי ווערען יעדען טאָג אָפּגעראמט פון דער שטאָדט; ווען יעדעס הויז האָט שוין וואסער און זייף און מענשען באָדען זיך שוין אָפט און בייטען שוין וועש אָפט און די וואוינונגען ביי דער גרעסטער צאָל מענשען זיינען שוין לופטיג און זונענדיג? מיט איין וואָרט: די וויסענ־שאפט האָט שוין א סך פארבעסערונגען אריינגעבראכט אין מענשען'ס לעבען און דאָך פאלט מען אלץ ווי די פליגען, און איידער מען פאלט, שטעהט מען אויס, וואָס מען שטעהט ניט אויס פון די ווערים אין קבר.

און אָט דאָס קופקעלע ערנסטע פאָרשער דאָ און דאָרט אויף דער וועלט האָבען ביסלעכווייז אנגעהויבען צו קומען צום שלום, אז כמעט די גאנצע צרה ליגט אין דעם, וואָס די מאָדערנע, פּראָגרעסיווע מענש־הייט האָט אָנגעהויבען צו פארוואָרפען דער נאטור'ס געזעצען אין ענין פון שפּייז. מען האָט אָנגעהויבען איבערצומאכען די נאַטירליכע עסענס און זיי „פאפראווען", ד. ה., צו זיי צוזעצען געוויסע זאכען, וואָס דער נאַטור האָט זיך אפילו ניט גע'חלומ'ט אין זיי אריינצולייגען; און מען האָט אָנגעהויבען פון די נאַטירליכע עסענס אראָפּצונעמען חלקים, אָהן וועלכע נאָרמאַלער לעבען קאָן ניט אָנגעהן; און געטאָן ווערט עס צוליב דעם פאלשען געשמאַק און צוליב די פאלשע באגריפען וועגען עסען, וועלכע האָבען זיך לאנגזאם אנטוויקעלט אין פאָלק.

אָבער ווער, מיינט איהר, האָט באשאפען אָט דעם פאלשען געשמאַק ביי די מענשען אין מויל, און די פאלשע באגריפען אין זייערע מוחות? די „קעשענע" — די קאָמערץ. מען האָט אַזוי לאנג געפיהרט פּראָפּאגאנדע, דערצעהלענדיג דעם עולם גוזמות דורך הויך־קלינגענדע אַדווערטייזמענטס; מען האָט אַזוי לאַנג געקנעלט מיט דעם

פּובליקום, ביז דאָס פאָלק האָט ענדליך אָנגעהויבען צו גלויבען, אז די נאַטור האָט זיך באַנאַרישט און האָט ניט געוואוסט וואָס מיט איהר טוט זיך ביים באַשאַפען דאָס עסען, און אַז עס נויטיגט זיך אין מענ־שענ׳ס פאַרבעסערונג; און די „פאַרבעסערונגען״ האָבען אָנגעהויבען ארויסקומען פון די כעמישע לאַבאָראַטאָריעס. און היינט צו טאָג קוקט מען שוין גאר מיט א שמייכעל אויף די ליפּען אויף דער נאַטור׳ס ריכ־טיגע עסענס. מען קוקט אויף זיי עפּעס מיט דעם זעלביגען געפיהל, ווי א שטאָדט-מענש קוקט אויף א פּראָסטען פויער.

אין די קומענדע בלעטלעך וועלען מיר זוכען אָנצואווייזען, ווי אַט די טרויעריגע געשיכטע האָט זיך לאַנגזאם אויסגעארבייט.

„דער שטעקען פון לעבען״

די מענשהייט האָט פון דור דורות באַטראכט דאָס ברויט, ווי דעם פונדאַמענט פון איהר עקזיסטענץ. די אַלטע ביבעל (חומש) רופט אָט דאָס עסען אָן „דעם שטעקען פון לעבען״, אויף וועלכען די מענשהייט האָט זיך אָנגעשפּארט. די פריהערדיגע דורות, ביי וועלכע עס איז ניט געוועזען אַזאַ גרויסער אויסוואַהל פון עסענוואַרג, וועלכע האָבען ניט געקאָנט קריגען שפּייזען פון אלע עקען פון דער וועלט, ווי מיר קריגען היינט, האָבען זיך טאַקע געמוזט א סך פארלאָזען אויף ברויט. אָבער אפילו ביי אונז, שוין אין די נייע צייטען, מיט דעם אומגעהייער גרויסען צוזאמענטראָגען מכל המינים שהוא פון דער וועלט, איז נאָך פּאָרט דאָס ברויט דער הויפּט פונדאַמענט פון אונזער עסען.

דריי מאָל אַ טאָג ווערט דער לאַבען ברויט געשטעלט צום טיש. קיין מאָלצייט געהט ניט אָפּ אָהן אים. און א חוץ ברויט האלטען מיר דאָך אין איין עסען קעהק, פּלעצלעך, פּודינגס, קאַשעס, לאָקשען, טייג־לעך, פּוטער-געבעקס, גרייפּלעך, בעגעל, מיט איין וואָרט: פּראָדוקטען פון תבואות שטעלען צוזאמען דעם גרעסטען חלק פון אונזער עסען. עס איז סטאַטיסטיש באקאנט, אז 65 פּראָצענט פון׳ם פאָלקס שפּייז דאָ, אין דער רייכער אמעריקא, באשטעהט פון תבואות. און וואָס אָרימער דער קלאַס מענשען, אלץ מעהר ברויט און מעהל-מאַטעריאלען עסט ער. מיט איין וואָרט, די תבואות זיינען אין אמת׳ן דער שטעקען פון לעבען ביים גרויסען פאָלק.

אַלזאָ, ווען אין די פריהערדיגע יאָהרען האָט מען דאָס ברויט געגעסען, ווי די נאַטור האָט עס באשאפען, מיט די אַלע זעכצעהן מאַטעריאַלען, וואָס פּאַסען זיך ריכטיג צו צו די זעכצעהן מאַטעריאלען פונ׳ם מענשליכען גוף, איז טאַקע דאָס ברויט געוועזען א שטאַרקער „שטעקען״ אויף אנצושפּארען זיך אויף איהם. אין דעם פריהערדיגען איינפאַכען לעבען איז כמעט אין יעדען דאָרף אָדער שטעדטעל געוועזען אַ וואַסער מיהל, און דער טאַטע פון דער פאַמיליע האָט אלע פּאָר

וואָכען צוגעפיהרט אַ זאַק תבואה, און די איינפאַכע מיהל־שטיינער האָבען דאָס צוריבען; די באַלעבאָסטע האָט געבאַקען חלה פון אָט דער מעהל; דאָס ברויט איז אַרויסגעקומען טונקעל, אָהן צאַצקעס, אָבער דערפאַר זיינען דאָרט געלעגען אַלע מאַטעריאַלען, וועלכע די קלוגע נאַטור האָט געוואוסט ריכטיג צוזאַמענצושטעלען, אַז זיי זאָלען אויפ־האַלטען אַ גוטע פאַרדייאונג, געזונטע, שטאַרקע ביינער, שטאַרקע, קלאָהרע, ליכטיגע אויגען און אַלע איבעריגע גלידער אין דעם בעסטען צושטאַנד.

אין אַ פּאָר וואָכען שפּעטער האָט די מיהל ווידער צוריבען אַ נייעם זאַק תבואה פאַר דער פאַמיליע און אויף אַזאַ אופן האָט מען שטענדיג געהאַט פריש־געמאָלענע מעהל, מיט אַלץ, וואָס די נאַטור האָט אין איהר אַריינגעלייגט. און אויב קראַנקהייט האָט פּאָרט באַזוכט יענע מענשען, איז דאָס ניט געוועזען די שולד פון זייער אמת׳ן עהרליכען „שטעקען פון לעבען“. צוליב דער געדיכטער אומוויסענהייט פון די פריהערדיגע דורות, האָבען מענשען געלעבט אין שמוץ, און ווי מיר פאַרשטעהען שוין היינט, פּשוט אַרומגערינגעלט און ממש איינ־געטונקען אין מיקראָבען. זיי האָבען געלעבט אין פאַרפעסטעטע שטיבלעך, אין בלאָטיגע גאַסען, ניט געעפענט קיין פענסטער, ניט געהאַט קיין טאָילעטס, כמעט ניט געבאָדען זיך, ניט אָפט געביטען קיין וועש און אַז. וו. און פון אָט דעם אומהיגיעניִשען לעבען האָבען זיי געהאַט חאָליערעס, שוואַרצע פּלאָגען און נאָך אַנדערע שלעק, פון וועלכע מיר, היינט, ווייסען שוין אפילו ניט, ניט קוקענדיג אויף אונ־זערע אייגענע שלעכטיגקייטען.

אָבער לאָמיר זיך אומקערען צוריק צו דעם „שטעקען פון לעבען“. ווי געזאַגט, האָט דאָס מעהל פון די פריהערדיגע מענשען נאָר געדאַרפט שטעהן עטליכע וואָכען. די גאַנצע, די ניט־צומאָלענע קערענדלעך, דער ווייץ אַליין, אָדער קאָרן, דער גערשטען, אַבי נאָר טרוקען, קאָן דאָך שטעהן יאָהרען לאַנג אין די שפּייכלערס, ווי מיר ווייסען דאָס פון דער געשיכטע מיט יוסף׳ן, ווען תבואות פון די זיבען פעטע יאָהרען האָט מען געהאַלטען אויף די זיבען מאָגערע יאָהרען. און אָט אַזוי האָבען די פריהערדיגע מענשען געגעסען זייער „שטעקען פון לעבען“ פון פריש אָנגעמאָלענער מעהל, וועלכע פלעגט דאַרפען שטעהן בלויז אַ פּאָר וואָכען. אָבער לאָמיר זעהן, צי אונזער היינטיגער „שטעקען פון לעבען“ ווערט אויך אַזוי באַהאַנדעלט, און דאַרף אויך נאָר שטעהן אַ קורצע צייט. ווי געזאָגט אויבען, שטעהט היינט אונזער עסען ניט איין אין אונזערע אייגענע הענט, נאָר אין די הענט פון דער קאָמערץ, פון סוחרים, מאַנופעקטשורערס — פון קאַפּיטאַליסטען, וועלכע זוכען פּראָ־פיטען; און קיין סך פּראָפיטען קאָן מען ניט מאַכען ווען מען צומאָלט אַביסעל תבואה, בלויז אויף אַ פּאָר וואָכען פאַר׳ן דאָרף אָדער שטאָדט. מען קאָן אָבער יאָ מאַכען געלד, ווען מען מאָלט מעהל פאַר אַ סך שטעדט אויף אַמאָל און מען צופיהרט עס איבער דער וועלט. דאַרום

זיינען פון טויזענטער קליינע דאָרף מיהלכלעלעך לאנגזאם געוואָרען גרויסע פּאַראָווע מיהלען, און זייערע מעהלען האָט מען אָנגעהויבען צו צושיקען אויפ'ן וועלט מארק.

און דאָ האָט מען דערזעהן, אז דאָס מעהל, וועלכעס, ווי געזאגט אויבען, האָט יאָ געקאָנט שטעהן עטליכע וואָכען, האָט זיך אָפּגעזאָגט צו שטעהן עטליכע חדשים, אָדער זאָגאר א פּאָר יאָהר. עס איז קאליע געוואָרען. נו, ווען עס ווערט קאליע, ווערען דאָך שוין די פּראָפיטען אויך קאליע, האָט מען דארום אָנגעהויבען זוכען דעם „וואָרום".

דער מיקראָסקאָפּ האָט דאן אויפגעדעקט דעם סוד, אז די פייכט־קייט פון דער לופט ווירקט אויפ'ן פינטעלע זריעה פונ'ם צוריבענעם קערענדעל און עס הויבט אָן ווי שפּראָצען. גאנצע קערענדלעך, ווען טרוקען, האָבען ניט מורא פאר דער לופט, ווי שוין געזאגט אויבען. א חוץ דעם, האָבען די מיקראָבען פון דער לופט א גרויסע שליטה צו די אָפענע, צוריבענע קערענדלאך, זיי לייגען אויך צו א קנייטעל צום איבערפיהרען די סחורה.

נו, צו וואָסער שלום וואָלט מען געוועזן געדארפט קומען? מען וואָלט דאכט זיך געדארפט קומען צום לאָגישען שלום, אז אויב אזוי, טאָ טאָר מען טאַקע ניט אָנמאָלען קיין סך תבואה, און מען דארף טאַקע נאָר נאָכפאָלגען דעם פּלאן פון די פריהערדיגע דורות.

אָבער געהט זשע רעדט צו די פּראָפיטען זוכער, די קאָמערץ־לייט! זייער לאָגיק איז אנדערש. דאָס צומאָלטע מעהל מיט דער זריעה קאָן ניט שטעהן אזוי לאנג, ווי עס לוינט זיך פאר דער קעשענע? טאָ צום טייפעל זאָל די זריעה געהן! און מען האָט אָנגעהויבען ארויסזיפען די זריעה און דאָס מעהל איז שוין גוט באוואָרענט געוואָרען פון קאליע צו ווערען. ניט עס „שפּראָצט" און ניט עס ווערט באפאלען פון מיק־ראָבען, פון זשוקלעך. עס איז גוט באוואָרענט, ווייל קיין זשוקעל אָדער מיקראָב וועט דאָס ניט עסען. און ווייסט איהר וואָרום? דערפאר ווייל זייער אינסטינקט זאָגט זיי אונטער, אז אזא אומנאַטירליכע מעהל קאָן קיין לעבען ניט אונטערהאלטען.

אָבער דערפאר איז אָט די מעהל געוואָרען גאָר אָן אַטיק פאר די סוחרים. זי האָט שוין געקאָנט שטעהן אזוי לאנג, ווי די „קעשענע" האָט געדארפט.

דעם אמת זאָגענדיג, קאָן מען ניט שטאַרק פאַראיבעל האָבען אויף יענע ערשטע קאפּיטאַליסטען. ניט זיי און ניט די וויסענשאפט האָבען געוואוסט, אז דאָס איז שלעכט. א פאַרברעכען איז דאָס ערשט היינט, ווען די וויסענשאפט ווייסט שוין, וואָסער שעדליכקייט דאָס ארויסזיפען פון דער זריעה באַשאַפט אין מעהל. אביסעל שפּעטער וועלען מיר דאָס קלאָר מאַכען פאר'ן לעזער.

מיר מוזען דאָ צוזעצען, אז מיט'ן אַרויסזיפען די זריעה איז שוין די קלייען אויך געגאַנגען אַ גאַנג, און דער „שטעקען פון לעבען" איז אַלץ

בלייכער און בלייכער געווארען, ביז ער איז געווארען ווייס, ווי מיר זעהען אים היינט. דאָס פאָלק האָט זיך פון אָנהויב געקרימט אויף אַזאַ מעהל, אָבער מיט הויכע אדווערטייזמענטס און פראָפּאגאנדע האָט מען ביסלעכווייז דעם עולם איינגערעדט, אַז נאָר ווייסע חלה איז גוט, פוכקע, לייכט, גרינג צום פארדייען „שעהן" פאר'ן אויג און אַז. וו. ביסלעכווייז האָט עס געווירקט און מען האָט גענומען עסען ווייסע חלה. און דער יונגער דור, זעהענדיג פאר זיך נאָר ווייסע מעהל, נאָר ווייסע חלה, נאָר ווייסע בעגעל, ווייסע לאָקשען, האָט שוין נאַטירליך קיין שאלות ניט געפרעגט, און גלויבט ביז'ן היינטיגען טאָג, אַז אָט אזוי דארף עס צו זיין, אַז מעהל איז ווייס.

אָבער לאָמיר זעהען, וואס דאָס נייע קופקעלע דענקענדע דאָקטוירים איבער דער וועלט זאָגען וועגען אָט דער פארענדערונג אין דעם „שטעקען פון לעבען". זיי זאָגען, אַז דער „שטעקען" איז א צובראָכענער, און קאָן ניט אונטערשפארען די מענשהייט, אַז די חלה פון דער ווייסער מעהל איז פוכקע און גרינג אין די הענט, אבער שווער ווי א שטיין אין מאָגען.

זיי האָבען מיט דער הילף פון דער וויסענשאפט אויסגעפונען, אַז אָהן דער זריעה איז דאָס מעהל קיין עסען ניט פאר א לעבעדיגען קערפער, ווייל ארום דער זריעה האָט די נאַטור זעהר נאָהענט אוועקגעלייגט פון אכט ביז צעהן פון די וויכטיגסטע עלעמענטען, וואָס געפינען זיך אין דעם קערענדעל. דאָרט ליגען ענג צוזאַמענגעבונדען דער פּאָטאזיום, דער סאָדיום, דער קאַלציום, דער אייזען, דער פלוארין, דער שוועבעל און אַז. וו. אלע וויכטיגע מינעראַלען, וועלכע דאָס הארץ מוז האָבען, די ביינער און ציינער דארפען האָבען, דאָס בלוט מוז האָבען, די מוסקולען מוזען האָבען.

און ווען דאָס פינטעלע זריעה ווערט ארויסגעזיפּט, ווערט דאָס ניט אפגעטיילט פון אָט די עלעמענטען, נאָר זיי געהען אלע ארויס צוזאַמען, איבערלאָזענדיג א פאראָרימטען, באראבעוועטען קראכמאל, וועלכער מאכט זויערקייט אין מאָגען. עס בלייבט דאָרט טאקע פּראָטעאין און סמנים פון א פּאָר אַנדערע מאַטעריאלען, אָבער אָהן די פריהער אויסגערעכענטע מינעראלען, וואָס מען האָט ארויסגענומען, איז די מעהל, ניט נאָר ניט קיין גוט עסען, נאָר עס איז א שעדליך עסען, ווי מיר וועלען זעהן שפּעטער (בלעטעל 24, 23).

אָבער ניט נאָר די אויסגערעכענטע מינעראלען ווערט דאָס קערענדעל אָן; עס ווערט נאָך אָן דעם וויטאַמין „בי", וועלכער האָט א באַשטימטע אויפגאבע צו טאָן אין קערפּער. דאָס מעהל ווערט נאָך אָן א געוויסען אויל, וואָס ליגט ארום דער זריעה, און די ארויסגעזיפּטע קלייען, זיינען כמעט גראַד אַזאַ וויכטיגער פאַרלוסט פאר'ן קערפּער. ווי די מינעראַלען, ווייל די קלייען זיינען די גראָבקייט, דער סעליולאָז, דער שטרוי, וועלכע דינט אַלס אינסטרומענט פאַר דער אַרבייט אין די קישקעס, אַזוי אַז די פאַרדייאונג זאָל קאָנען ריכטיג

אָנגעהן. אָהן די קליינע גערהט די ארבייט אין מאָגען אָן שלעכט און א פארשטאָפּונג (עצירות) איז דער רעזולטאַט. די גאנצע מענשהייט ליידט איצט פון אָט דער חולאת און דאָס אליין פיהרט שוין צו א סך קראנקהייטען.

די צוויי גרופּעס.

אויבען האָבען מיר געזאָגט, אַז דער וויסער קראָכמאַל מאַכט זויער־קייט אין קערפּער. אום דאָס קלאָר צו מאַכען, מוזען מיר פריהער אָנווייזען, ווי די פאַרשיידענע עסענס זיינען צוזאמענגעשטעלט. עס איז אמת, אז אין זיי ליגען אריינגעלייגט די אויבענדערמאָנטע זעכ־צען עלעמענטען. אָבער אָט די אַלע עלעמענטען ווערען ערשט איינגע־טיילט אין צוויי גרופּעס. איין גרופּע ארבייט אויס זויערקייט אין דער פאַרדייאונג, און די צווייטע גרופּע מאַכט צונישט די זויערקייט. זי פרעסט זי אויף, נייטראַליזירט זי, ווי מען דריקט דאָס אויס.

אָט דער פּראָצעס פון אויפפרעסען די זויערקייטען גערהט אין אַ נאָרמאַל־געהאָדעוועטען קערפּער אָן יעדע מינוט פון לעבען, און דאָס רעדעל קאָן זיך דרעהען ריכטיג. א גוטען ביישפּיל דערצו קאָן מען נעמען פון דער ווירקונג פון סאָדע אויף זויער־זאַלץ, אָדער עסיג. אָט האַלט סאָדע אין איין גלאָז און די זויערקייט אין א צווייטען. אָט אַזוי באַזונדער קאָנען זיי שטעהן יאָהרען לאַנג. אָבער אָט מישט זיי נאָר צוזאַמען מיט אַביסעל וואַסער און זעהט וואָס דאָרט טוט זיך אָפּ! די זויערקייט כאַפּט זיך צו דער סאָדע און זיי „פרעסען" איינע די אַנ־דערע אויף. עס קומט אַרויס אַ גאַז (קאַרבאָן דייאקסייד), אָבער נאָכדעם בלייבט שוין ניט קיין זויער־זאַלץ און ניט קיין סאָדע. זיי האָבען זיך איינע די אַנדערע פאַרניכטעט, נייטראַליזירט.

די נאַטור האָט אַלע עסענס צונויפגעשטעלט פון זויערקייט מאַכער און זויערקייט פאַרניכטער (אַלקאַלאַין) אום זיי זאָלען זיך איינע די אנדערע פארניכטען, נאָכדעם ווי דער קערפּער דאַרף זיי שוין ניט אלס שפּייז. די זויערקייטען זזיינען נויטיג אין דער פארדייאונג, און פון פארשיידענע עסענס ארבייטען זיך אויס לעקטיק עסיד, יוריק עסיד, פאָספאָריק עסיד, סאָלפיוריק עסיד און עטליכע אמינא עסידס. אָבער ווען זיי וואָלטען פארבליבען אין קערפּער, וואָלט ער שלעכט אָפּגע־שניטען. זויערקייט פרעסט פלייש, פארזויערט די גלידער און פון קיין נאָרמאלען געזונט קאָן שוין קיין רייד ניט זיין. דערום מוזען אין קערפּער אומבאדינגט זיין אלקאלאים (די נייטראליזירערס). געוויסע חלקים פון קערפּער, ווי די נערוועז, די צעלען מוזען זיך באָדען אין די פאַרזיסענדע זאַפטען, אָבער ווען זיי ווערען געררייצט פון די זויערקיי־טען, געהען זיי קאַפּוט.

עס קומען אין דער פאַרדייאונג מאשין פאָר אַ סך אנדערע טעטיג־

קייטען, אָבער אַט דאָס נייטראַליזירען פון די זויערקייטען איז איינער פון די וויכטיגסטע אַרבייטען אינ'ם קערפּער.

און ווי מיר זעהען, אַלזאָ, מוזען אין עסען זיין אַט דיביידע גרופּעס: די זויערקייט מאַכערס און די פּאַרזיסערס (אַלקאַלין זאַלצען). און אַלע עסענס אויף דער וועלט האָבען זיי טאַקע, ווען די עסענס זיינען נאַטירליך.

אָבער ריידענדיג דאַ איצט פון תבואות, לאָמיר זעהן, וועלכע עלע־מענטען זיינען אין אַט די עסענס די זויערקייט מאַכערס, און וועלכע זיינען די פּאַרזיסערס, אָדער די נייטראַליזירערס. שטעלט זיך אַרויס, אַז דער ווייסער קראָכמאַל איז דער זויערקייט מאַכער, און אַלע די מינעראַלען, וואָס בלייבען אין די מיהלען, זיינען עס די עלעמענטען, וועלכע וואָלטען געקאָנט פּאַרניכטען אַט די זויערקייט. דער קראָכמאַל אַליין איז דערום ניט קיין גאַנצער עסען, ער איז איינזייטיג, ער איז ניט באַלאַנסירט. עס פעהלט איהם די גרופּע פּאַרזיסער, די מינעראַלען. די ווייסע חלה, די בעגעל, די פאַרשיידענע סאָרטען קעיק, לאָקשען, טייגלעך, ווערעניקעס, קנישעס, צוויבאַק — אַלע עסענס פונ'ם ווייסען מעהל זיינען בעראַבעוועט פון זייערע נאַטור־געגעבענע שותפים און, אַריינקומענדיג אין מאָגען, קאָנען זיי ניט ריכטיג פאַרברויכט ווערען אָהן זיי. זיי מאַכען די זויערקייט, אָבער עס פעהלען די פּאַרזיסערס, די נייטראַליזירערס.

נו, וואָס זאָל דער קערפּער טאָן? ווי קען ער פּטור ווערען פון די זויערקייטען פון אַט די עסענס, אַז מען האָט איהם גאַר ניט געגעבען די צווייטע גרופּע מאַטעריאַלען? איהם קומט אויס נאָר אָוועקצו־שטאַרבען. ער קען די אַרבייט ניט טאָן. האָט אָבער די נאַטור דעם קערפּער געגעבען אַ סטאַק, אַ זאַפּאַס, אַ מין באַנק בוך, אויף צו ראַנגל'ען זיך אין די שלעכטע צייטען. אַט דער באַנק בוך איז דער קערפּער אַליין פון וועלכען ער קאָן אויסלייען, וואָס איהם פעהלט.

אויבען האָבען מיר אָנגעוויזען, אַז דער קערפּער איז אויפגעבויט פון די זעלביגע זעכצעהן עלעמענטען, פון וועלכע אַלע עסענס באַשטע־הען. מיר האָבען צ. ב. געזאָגט, אַז אין בלוט זיינען פאַראַן פּיטשינקע קיילעכלעך פון די אַלע זעכצעהן מאַטעריאַלען. מיר האָבען געזאָגט, אַז די ביינער און ציינער זיינען אויפגעבויט אַממהערסטען פון דעם קאַלציום; מיר האָבען אויך געזאָגט, אַז די אויגען האָבען פלואָרין, און די איבעריגע גלידער זיינען געמאַכט ווירער פון אַנדערע עלעמענטען.

נו, ווען דער קערפּער קריגט אַריין אַט די באַשריבענע ווייסע תבואה, אַט די אַלע געבעקסען פון דער באַראַבעוועטער ווייסער מעהל, וועלכע אַרבייטען אויס זויערקייט, מוז ער זיך אָנהויבען ראַנגלען, און מוז אַלזאָ געהן צו זיין אייגענער געביידע און אויסלייען אַט די מאַטע־ריאַלען, וואָס ער געפינט ניט אין אַט די עסענס. נישטאָ קיין קאַלציום? געהט ער צו די ציינער און ביינער און שלעפּט פון זיי אַט דעם מאַטע־ריאַל; נישטאָ קיין פלואָרין? שלעפּט ער איהם פון די אויגען; ער

שלעפּט און שלעפּט אלץ וואָס ער דארף פונ׳ם בלוט, און דאָס הויבט ער ניט אויף צו טאָן, ווייל ביי יעדען מאָלצייט, ביי יעדען עסען גיט איהם די היינטיגע מענשהייט אָט די באַראַבעװעטע מעהל אין הונ־דערטער „שעהנע" אויסגעצאצקעטע פארמעס.

און דאָס ציהען פון די גלידער הערט ניט אויף. זיצט מען אין טעאטער, שפּילט מען אין קארטען, לייענט מען א בוך, האַרעװעט מען ביי דער אַרבייט אין דער פאַבריק, געהט אָט דער פּראָצעס פון ציהען פון די גלידער, לאנגזאם, גאַנץ שטילינקערהייט אָן. אין שלאָף און אין דער וואָך ציהט דער קערפּער די „ציגעל" פון זיין אייגענער געביידע, אזוי צו זאָגען. אָט דער גנב, גנב׳עט ביי זיך אליין. נו, און ווי לאנג קאָן אזא גנבה׳נען אָנגעהן? ווי לאנג קאָן אזא קערפּער בלייבען גאַנץ, בלייבען געזונט? ווען מען וואָלט פון איהם ניט געריסען שטיקער, וואָלט ער געשטאַנען און געשטאַנען, גערינט און גערינט.

און ווי דר. באַרר זאָגט: „רעוומאטיזם איז ניט דער רעזולטאַט פון באַקטעריא, אָדער אנדערע סם׳ען, ווי מען גלויבט. די אורזאַכע איז א פאַרזויערטקייט אין קערפּער, וועלכע ציהט די מינעראַל זאַלצען פון די מוסקולען (פלייש), פון די נערוועך, פון די כראָשטשעס און פון די ביינער."

„דאָס פארלירען פון די מינעראַל זאלצען אין עסען", זאָגט ער, „ברענגט אויפגערעגטקייט און שוואַכקייט אין די מוסקולען, און זיי געהען צו גרונט, זיי קרעמפען גאַנץ לייכט, און ציטערען. די ניוראלגישע (נעווראלגיא) שמערצען קומען פון דעם שטענדיגען ציהען די מינעראַל זאלצען פון די נערוועך."

דר. הילל זאָגט: „דער היינטיגער הונגער אין די מינעראַל זאלצען (וואָס פעהלען אין די עסענס), איז די ערשטע אורזאַכע פון קראַנקהייט. אָהן אָט די זאַלצען איז דאָס עסען קיין עסען ניט, עס איז סם." אָט די ווערטער זיינען געזאָגט געוואָרען אויף א דאָקטאָר׳ס קאָנוועגשאָן אין שיקאַגא, אין יאָהר 1913, און דאָך קוקט זיך נאָך כמעט קיין אוניווער־סיטעט, קיין שפּיטאל ניט אום אויף אָט די וואַרהייטען. זאָגט מר. אלפרעד מעק׳קען, דער גרויסער כעמיקער, פון וועמען מיר לייען אויס א סך פון דעם מאַטעריאַל פאַר דעם קאַפּיטעל.

און דערפאַר זעהט מען טאַקע, וואָס עס טוט זיך אין דער היינ־טיגער מענשהייט. קראַנקהייטען פון אלע סאָרטען פאַרפּלוכען דעם מענשענס לעבען. מען פאַרלירט גאַנץ יונג די ציינער, מען ווערט אָן די אויגען און מען ווערט אויסגעריסען פון גע־בוירען ביז פאַרלוירען. אפילו די צאַרטע קינדהייט ווערט ניט געשאַנעוועט. און ווי קאָן עס טאַקע אנדערש זיין, אז דאָס קינד ווערט געבוירען א שוואַכס, ווייל די מאַמע האָט די גאַנצע ניין חדשים געגעסען פאַלש (בלעטעל 25). זי האָט פון דער פאַרבינדונג אָן ניט געגעבען דעם קערפּער די ריכטיגע מאַטעריאַלען אויף צו בויען דאָס קינד.

עס איז ניטאָ אַזאַ נאַר אויף דער וועלט, וואָס זאָל גלויבען, אז מיט שלעכטע מאַטעריאלען קאָן מען אויפבויען א גוט, שטאַרק הויז. אָבער ביים בויען א מענשען, קומט אפילו קיינעם ניט אין זינען א טראכט צו טאָן פון אַט דעם אמת. אלץ איז גוט, וואָס מען לייגט אין דער בלינדער קישקע אריין. און ווי מיר ווייסען שוין, מיט דער מאמע׳ס פאַלשען מינעראַל-לאָזען עסען האָט איהר קערפּער געמוזט צונויפזוכען דעם קאלציום צו בויען דעם קינד׳ס ביינער און ציינער, און זוכען די מאַטעריאלען אויף צו בויען די פּאַרדייאונג מאשין און גנב׳ענען און גנב׳ענען פון זיך אליין, ביז די מאמע געהט קאפּוט, און דאָס קינד קומט ארויס, ניט ווי עס דאַרף צו זיין.

ווי דר. אלבערט וועסטלעק זאָגט, „דארפען דעם ניט-געבוירענעם קינד׳ס ציינער אָנהויבען אויפגעפּאַסט צו ווערען זעקס חדשים, איידער ער קומט אויף דער וועלט, ווייל אָט דאן ווערען זיי פאַרמירט אין די יאַסלעס. און פון וואנען נעמען זיי דעם מאַטעריאל? פון דער מאמע׳ס בלוט, איהר קערפּער מוז דאַרום געהאָדעוועט ווערען אויף ביין מאַטע־ריאלען און דאָס איז אלערליי גרינסען, אייער, מילך, פרוכט, האָול-וויעט ברויט (ראָזעווע) און די איבעריגע ניט באַראבעוועטע קערנער.״

נו, דאָס זויגען פון קינד געהט דאָך אַלץ אָן אונטער די זעלביגע איינפלוסען פון דער מאמע׳ס שלעכטען עסען. און דאן, ווען דאָס קינד קומט שוין ענדליך אויף די אייגענע קעסט, הויבט זיך דאָך ערשט דאן אָן א סדרה פון פאַלשע עסענס, אי פון דער באַראַבעוועטער מעהל, אי פון אַנדערע זאכען, וועלכע מיר וועלען באַשרייבען שפּעטער. און ווי קאָן שוין דאַן אַרויסקומען אַ פולקאָמען געזונטער מענש?

אַלערליי פּראָבעס

און אַז היינטיגע באַראַבעוועטע תבואות, וועלכע שטעלען צוזאַ־מען 65 פּראָצענט פון אונזער גאנצען עסען, זיינען ניט אימשטאנד ריכטיג אויפצוהאַלטען דעם קערפּער — דערצו געפינען מיר גענוג באַווייזע, אי אין דער נאַטור, אי ביי חיות. אָט צ. ב. ווען מען אַנאַ־ליזירט די שוואַרצע ערד, וועלכע מען מעג מיט רעכט אָנרופען די אם פון דער מענשהייט, געפינט מען אין איהר אויך די זעלביגע זעכ־צעהן מאַטעריאלען, פון וועלכע אונזער קערפּער און אויך אַלע עסענס זיינען צוזאַמענגעשטעלט. אָט די זעכצעהן מאַטעריאלען מוזען אין דער שוואַרצער ערד זיין אום די שפּייז זאָל ריכטיג וואַקסען. טאָמער פעהלט אייזען, אָדער קאַלציום, אָדער פאָספאָרוס, קאָנען שוין די געוויקסען ניט זיין ריכטיג. זיי קומען ארויס ניט דערוואַקסען, צרה׳־דיג, אָדער זיי וואַקסען גאָרניט, און עס איז ניטאָ וואָס צו שניידען.

מען האָט באַמערקט, צום ביישפּיל, אַז ווען פון אַלע איבעריגע מאַטעריאלען איז אַפילו דאַ גענוג און נאָר פון׳ם פּאָטאַסיום איז דאַ

ווייניג, נאָר אַ האַלב וואָס מען דאַרף, קאָן שוין די ערד זיך ניט באַ־נוצען מיט די איבעריגע זאכען; זי נעמט פון יעדען מאַטעריאל שוין נאָר בלויז אַ האַלב פון דער נויטיגער מאָס, און דעם שניט קומט שוין דערפון קיין גוטס ניט ארויס. דאָס הייסט, אַז דער פּאָטאַסיום איז אַ מין רעגולירענדער מינעראַל פאַר די איבעריגע, און זיי הענגען אָפּ פון איהם. און גראָד אַזוי וויכטיג פאַר דער געזונטקייט פון דער שוואַרצער ערד איז דער פאָספאָרוס; אָהן איהם וואָלט גאָר ניט גע־וואַקסען. אָבער אין אונזערע באַראַבעוועטע מעהל־עסענס איז אַפילו קיין סימן ניטאָ פון פּאָטאַסיום און ניט פון פאָספאָרוס. געהט זוכט זיי אין די זיידענע זיפּעלעך אין די מאָדערנע פאַראַוועע מיהלען.

ווייטער לייענען מיר, אַז פיל פּראָבעס זיינען געמאַכט געוואָרען אויף חיות און פייגעל מיט די אמת׳ע האָול־וויעט מעהל (ראַזאָווע, די מעהל מיט אַלע זעכצעהן עלעמענטען, מיט די קלייען, מיט די וויטאַמינס) און מיט דער באַראַבעוועטער, דער ווייסער; און די רע־זולטאַטען ווייזען אָן, אַז קיין ספק איז ניטאָ אין דער שעדליכקייט פון דער באַצופּטער מעהל. פּראָפעסאָר בענדזשאַמין מור, פון דער ליווערפולער סקול פון טראָפּישע מעדיצין, האָט געוואָלט זעהן דעם אונטערשייד פון דער נאַטירליכער מעהל און דער אומנאַטירליכער ווייסער, „שעהנער" מעהל, האָט ער גענומען האָדעווען צוויי גרופּעס טייבעלעך: איין גרופּע האָט ער נאָר געגעבען ברויט פון דער נאַטיר־ליכער ווייצענער מעהל, און דער אַנדערער נאָר די ווייסע, אָהן שום אַנדערע צומישונגען איןביידע פאַלען.

אין אַ פּאָר וואָכען אַרום האָט די ווייסע מעהל גרופּע אָנגעהויבען פאַרלירען וואָג, געוואָרען שוואַך אין די פיסלעך, געזעסען אָנגעבלאָזען און געציטערט און זיינען ענדליך פּאַראַליזירט געוואָרען און אומגע־קומען; און די צווייטע גרופּע איז געווען געזונט און שטאַרק, פרעהליך און געלעבט אַ טאָג פון אָט דער שוואַרצער חלה. און אַזעלכע פּראָ־בעס זיינען געמאַכט געוואָרען מיט די איבעריגע תבואות: די חיות און פייגעל, וואָס האָבען געלעבט אויף ווייסע פּערלגרויפּען, אויף די באַראַבעוועטע האָבער (ראָולד אָוטס), אויף דער ווייסער רייז, אויף דער ווייסער פאַרינאַ (מאַנע־גרייפּלעך), אויף פאַלשער קוקורוזע מעהל (בלעטעל 33) האָבען אַלע שלעכט אָפּגעשניטען.

און פאַרקערט, אַנדערע גרופּעס חיות און פייגעל האָבען אויף די זעלביגע תבואות, נאָר אין זייער נאַטירליכען הונדערט פּראָצענט צושטאַנד, געלעבט אַן אומבאַשטימטע צייט און געווען געזונט, ווי עס דאַרף צו זיין.

ווען די אויבען־דערמאָנטע גרופּע נייע, רעוואָלוציאָנערע דאָקטוי־רים זאָגען אָט דאָס וואָס מיר האָבען ביז איצט דערצעהלט, און ווייזען אָן אַז דערפאַר איז די מענשהייט קראַנק, קאָן מען זיי גלויבען אָדער ניט. אַלס פאַקט ווייסען מיר טאַקע, אַז די היינטיגע אוניווערזיטעטען

גלויבען נאָך ניט אין די מיינונגען פון אַט די דאָקטוירים און דערפאַר קומען ארויס טויזענטער און טויזענטער נייע דאָקטוירים, וועלכע האָבען אפילו ניט געהערט פון אַט די נייע געדאַנקען וועגען באַראַבאַוועטע שפייז, און עס איז גאַר קיין נייעס ניט צו הערען אַט די דאָקטוירים צו זאָגען צו זייערע קראנקע פּאַציענטען: „עסט וואָס עס געפעלט אייך!" „עסט וואָס איהר ווילט!"

אָבער עס זיינען שוין דאָ גענוג באווייזע, אַז געדעכט זיינען טאקע אַט דאָס קליינע קופּקעלע וויסענשאפטסלייט, ווייל זיי האָבען אין פאַרשיידענע פאַלען אָנגעכאַפּט דעם גנב ביי דער האנט, אַזוי צו זאָגען, און דערוויזען דעם אמת. די רעזולטאַטען פון זייערע עקספּע־רימענטען מיט חיות און אַפילו מיט מענשען קאָן מען ניט אָפּלייקענען. נאָר אַ פאַלשע וועלט, וואָס הענגט אָפּ פון דער „קעשענע", קאָן אָפּלייקענען אַט די אמת׳ן. צייטונגען האָבען מורא צו פאַרלירען די אַדווערטייזמענטס, פאַרשווייגט מען; אוניווערזיטעטען האָבען מורא אויפצוהערען נושא חן צו זיין ביי די גרויסע טראַסטס, זייערע בעלי טובות, וואָס שיקען אריין אַלע מאָל אַ מתנה עטליכע טויזענטער, מאַכען זיי זיך כלא ידעו. און אַט צוליב דעם קאָנען אַט די נייע אמת׳ן, וואָס די פאַרשיידענע פראָבעס האָבען אָנגעוויזען, ניט פאַר־שפּרייט ווערען. אָבער דעם אמת קאָן מען פאָרט ניט פאַרשטיקען און דער עולם שמעקט זיך פאָרט ביסלעכווייז אָן מיט אַט די נייע געדאַנקען, אַ דאַנק דר. ווילי, דעם ערשטען פּיאָנער אין אַט דער אמת׳ער שפּייז־פּראַגע, און אַ דאַנק נאָך אַנדערע וויסענשאַפטס־לייט, אַ דאַנק אַלפרעד מעקקען מיט זיינע ביכער, צייטונגס־אַרטיקלען און ראַדיאָ־לעקציעס.

און אַט ווילען מיר דערציילען אַ פּאָר אמת׳ע מעשה׳לעך, וואָס האָבען פּאַסירט ביי אַ פּאָר פון אַט די פּראָבעס מיט באַראַבעוועטע תבואות.

בערי־בערי

אין דער רוסיש־יאַפּאַנעזישער מלחמה האָט זיך אין יאַפּאַן צו־שפּילט אַ שרעקליכע קראַנקהייט, פון וועלכע מענשען זיינען דאָרט געפאַלען, ווי די פליגען. דאָס איז געווען גראַד ווי אַ מין כאָלעריע. די דאָקטוירים זיינען ארויס פון די כלים, זוכענדיג רפואות. די מעדי־צינישע פּראָפעסיע פון דער גאַנצער וועלט האָט זיך פאַראינטערעסירט מיט אַט דער נייער קראַנקהייט. „בערי־בערי" האָט מען זי אויף יאַפּאַנעזיש אָנגערופען.

אָבער דאָ דאַרפען מיר פריהער דערציילען, אַז אין יאַפּאַן, אין כינא (קיטאַי) און אין די פיליפּינער אינזלען עסען די מענשען רייז, ווי מיר עסען ברויט. דריי מאָל אַ טאָג דערלאַנגט מען אַ שיסעל

רייז, ווי ביי אונז דערלאַנגט מען דעם לאָבען ברויט. נו, אָבער אַזוי לאַנג ווי די רייז איז געווען נאַטירליך, ברוין מיט דעם געלען הייטעל, מיט די אַלע עלעמענטען, מיט דעם אייזען, מיט דעם סאָלפור און אַזוי ווייטער, האָבען אָט די פעלקער פון קיין „בערי-בערי" ניט געוואוסט. אָבער מיט דער אַנטוויקלונג פון קאַפּיטאַליזם האָט מען דאָרט אויך אויסגעפונען דעם פאַקט, אַז אַזוי באַלד ווי מען נעמט אַראָפּ די דרוי-סענדיגע שטרוי פון דער רייז, קאָן זי שוין לאַנג ניט שטעהן, ווייל איהר זריעה טוט דאָס זעלביגע וואָס די זריעה פון אַנדערע תבואות, נעמליך: זי הויבט אָן שפּראָצען און פיהרט איבער די רייז. מען דאַרף דאָרט אויך נאָר אַביסעל אויף אַ מאָל צופּערטיגען. אָבער די קאַפּיטאַליסטען לוינט זיך אַזאַ געשיכטע ניט. פון אַביסעל רייז אויף אַ מאָל קאָן מען קיין פאַרמעגענס ניט מאַכען. מען דאַרף זי אַנמאָלען און צושיקען, און קאָנקורירען מיט אַנדערע לענדער. ביי יענע קאַפּיטאַליסטען איז רייז אויך ניט קיין מענשענס עסען, נאָר פריהער פאַר אַלץ „סחורה" אויף צו מאַכען פּראָפיטען. און אום צו פאַרזיכערען, אַז די סחורה וועט קאָנען שטעהן, האָט מען אָנגעהויבען ארויסצונעמען די קלייען, די זריעה און די וויכטיגע מינעראַלען און די רייז איז געוואָרען ווייס, „שעהן". מען האָט זי נאָך געוואַשען און פּאָלירט, אַז זי האָט געקומען גלאַנצען און פאַרכאַפּען דאָס אויג. און די דאָרטיגע מענשען האָבען זיך צוגעכאַפּט צו דעם „שעהנעם", ווייסען עסען, און דער רעזולטאַט איז געווען גאָר אַ שפּאָגעל-נייע קראַנקהייט „בערי-בערי", אַ כראָנישע פאַרזויערטקייט, עסידאָוסיס.

ווי געזאָגט, האָט די מעדיצינישע וועלט געזוכט די אורזאַך. איין דאָקטאָר האָט ארויסגעבראַכט אַזאַ טעאָריע, אַ צווייטער אַ צווייטע. פילע האָבען געשריגען, אַז עס האָט זיך געיאַוועט אַ נייער מין מיק-ראָב. אָבער אייניגע האָבען אָנגעהויבען צו באַהויפּטען, אַז עפּעס פעהלט אין פאָלק'ס עסען, און עס קאָן ניט אונטערהאַלטען דאָס גע-זונט.

און דאָ איז אַ נוירס (אַ פעלדשעריצע) אין אַ יאַפּאַנעזישען שפּי-טאָל איינגעפאַלען אַ פּלאַן צו געבען די קראַנקע אָט דאָס, וואָס עס פעהלט דער ווייסער רייז, מיט וועלכער מען האָט די קראַנקע גע-האָדעוועט. זי האָט זיי אָנגעהויבען געבען לעפּעלעך רייז-קלייען, און וואונדער איבער וואונדער! — זיי האָבען אָנגעהויבען זיך צו בעסערען.

אָט די נייעס האָט זיך לאַנגזאַם פאַרשפּרייט און אַ פּאָר דאָקטוי-רים, דר. פרעהזער, דר. אאַראָן און אַנדערע, האָבען זיך געוואָלט ריכטיג איבערצייגען, האָבען זיי אין אַ שפּיטאָל אין מאַנילאַ, אין די פיליפּינער אינזלען, וועלכע געהערען איצט צו די פאַראייניגטע שטאַאַ-טען, געטאָן אָט וואָס: זיי האָבען געדונגען, אָדער אפשר איינגערעדט, הונדערט באַהן-אַרבייטער צו לאָזען אויף זיך מאַכען פּראָבעס. פופ-ציג האָט מען געלעגט אין איין פּאַלאַטע (וואָרד) און זיי געהאָדעוועט נאָר מיט דער ווייסער, „שעהנער" רייז; און די צווייטע גרופּע האָט

מען געלעגט אין אַן אַנדער פּאַלאַטע און זיי געהאַלטען נאָר אויף נאַטירליכער, ברוינער רייז. די דאָקטוירים האָבען אויף זיי ריכטיג אויפגעפּאַסט, אַז קיין אַנדער עסען זאָל צו זיי ניט אָנקומען, אום זיי זאָלען זיך קאָנען ריכטיג איבערצייגען.

אין אַ זעקס וואָכען ארום האָבען די ווייסע רייז חברה אָנגעהויבען ארויסצוצייגען אַלע סמנים פון דער שרעקליכער „בערי-בערי“: די קניען געשוואָלען, די נערוועזן קראַנק און שמערצליך ביים צודריקען, די שוואַרצאַפּלען פון די אויגען צושפּרעהט, דער פּולס האָט געקלאַפּט ווי אַ האַמער און געלאָפען ווי אַ שנעלצוג א. אַז. וו. די לייט האָבען שוין אָנגעשפּאַרט גאַנץ נאָהענט צום סוף.

אָבער די צווייטע גרופּע האָט פון קיין שלעכטס ניט געוואוסט, געזונט, טאַקע ווי די פּויערים.

נאַטירליך, שטאַרבען האָט מען יענע אומגליקליכע ניט געלאָזט. מען האָט זיי געגומען קורירען. נו, מיט וואָס מיינט איהר האָט מען זיי געהיילט? מיט די רפואות פון דער אַפּטייק אפשר? אָבער גאָר ניט! אפילו קיין טראָפּען מעדיצין האָט מען זיי ניט געגעבען! מען האָט זיי בלויז איינגעגעבען קלייען פון דער רייז, און טאַקע די אמת׳ע רייז אַליין אויך, און ביסלעכווייז האָט מען זיי ארויסגעריסען פון די אָרימס פונ׳ם מלאך-המות און זיי זיינען געזונט געוואָרען.

און דאָ האָט מען איבערגעביטען די יוצרות: די געזונטע פּאַרטיע האָט מען איצט געגומען האָדעווען אויף דער ווייסער רייז. און אין די זעלביגע זעקס וואָכען זיינען זיי געלעגען קראַנק מיט אַלע סמנים פון „בערי-בערי“. און אום צו איבערצייגען זיך נאָך ווייטער, אַז דאָס איז אַ קראַנקהייט, ניט פון מיקראָבען, און אַז דאָס איז ניט אָנ-שטעקענד, האָט מען די געזונטע געלעגט מיט די קראַנקע אין איין בעט, געמישט זייערע קליידער, און די געזונטע זיינען טאַקע גע-בליבען געזונט און די קראַנקע קראַנק. און נאַטירליכער צו דער ריכטיגער צייט האָט מען אָט די פּאַרטיע אויך אויסגעקורירט מיט דעם זעלביגען מעדיצין — מיט דער ברוינער רייז, אין וועלכער עס איז דאָ דער פּאָטאַסיום, דער פּאָספאָר, דער סאָלפור, די קלייען מיט די וויטאַמינס א. אַז. וו.

נו, דענקט איהר ניט, אַז אָט דער פּאַל וואָלט געוועזן געדאַרפט אָנמאַכען אַ גוואַלדיגע רעוואָלוציע אין דעם ענין פון שפּייז? אָבער שרעקט זיך ניט! מען האָט עס פאַרשטיקט. קיינער איז דערפון ניט געוואָר געוואָרען. עס וואָלט, פאַרשטעהט איהר, חלילה געווען גע-שאַדט די רייכע רייז-מיהלען און מענשען וואָלטען טאַקע דערוייל געוועזן אָנגעהויבען צו פאַרשטעהן אַן עסק און אַ טראַכט געטאָן פון די אַנדערע תבואות אויך. און דאָס האָט מען ניט געטאָרט דערלאָזען. די איינציגע איבערקערעניש, וואָס איז דאַן יא געוואָרען, איז געווען אין די פיליפּינער גפעפּענגנישע, שפּיטאָלען און אַנדערע רעגירונגס-אַנשטאַלטען, ווייל דער אַמעריקאַנער גובערנאַטאָר האָט דאַמאָלט

ארויסגעלאָזט אַ באפעהל, אַז קיין ווייסע רייז זאָל שוין דאָרט ניט געדאַכט ווערען. דאָס איז געווען אין יאָהר 1910.

דאָס ביסעל, וואָס איז יא ארוים אין דער וועלט אריין, איז אַזוי צודרעהט געוואָרען, אַז מען האָט עס ניט געקאָנט דערקענען, און דאָס האָט דאַרום גאָר ווייניג געשאַדט די רייז- און מעהל-קאַפּיטאַליסטען. מען האָט מיט פּראָפּאַגאַנדא און אַדווערטייזמענטס איינגערעדט דער גאַנצער וועלט, אַז „בערי-בערי" — דאָס קומט פון רייז. אַי, וואָסער רייז, דאָס האָט מען ניט געזאָגט. נו, וואָס אַרט דאָס דען אונז און די איבעריגע לענדער? מיר עסען דאָך קיין רייז ניט, ווי יענע געלע מענשען! דאָס ביסעל, וואָס מיר עסען שוין יא, דאָס מאַכט ניט אויס, דאָס קאָן ניט שאַטען, און דאַרום איז אָט די נייעס אין איין אויער אַריין און פון'ם אַנדערען אַרוים. און אָט אַזוי איז דאָס אַריינגעקריצט געוואָרען אין קאָפּ אַריין אַלס אַ קליינינקייט פאַר אונז, און אָט אַזוי איז די מיינונג פאַרבליבען ביז'ן היינטיגען טאָג, אַז בערי-בערי קומט פון אַ סך רייז-עסען. דעם אמת'ן אמת האָט מען אין קיין שום צייטונג אָדער זשורנאַל ניט געקאָנט אריינברענגען, ווייל די בייטש פון אַדוועטייזמענט האָט געהאַנגען איבער זיי, און עס איז בלויז געבליבען פאַר דעם קליינעם קופּקעלע שפּייז-רעפאָרמערס אָט די וואָרהייט צו פאַרשפּרייטען און אויסטייטשען ריכטיג און דאָס טוען זיי טאַקע.

און אָט האָט איהר אַ צווייטען ביישפּיל פון דער טויטליכער טעדליכקייט פון באַראַבעוועטע תבואות. די טראַגעדיע, וואָס מיר ווילען איצט דערצעהלען, האָט זיך ניט אָפּגעשפּילט אין יענע אָפּגעשטאַנענע מזרח-לענדער, וואו מען עסט אַ סך רייז, נאָר אָט דאָ, טאַקע ביי אונז, אין דער רייכער, ציוויליזירטער אַמעריקא, נעמליך אין מיסיסיפּי שטאַאַט, אין אַ געוויסען געפענגניש, ווי מר. אַלפרעד מעקקען דערצעהלט אונז.

די מיסיסיפּי געפענגניש.

אַ דריי-פיר יאָהר שפּעטער, נאָך דעם פאַל פון דער „בערי-בערי" אין 1913, האָט זיך אין אונזער סאָוטה צושפּילט אַ חלאת, פון וועלכער עס זיינען אויך געפאַלען מענשען ווי די פליגען. „פּעלעגראַ" האָט מען זי דאָ גערופען. קיינער האָט ניט געוואוסט, פון וואַנען זי איז געקומען, און פון וואָסער כאַראַקטער זי איז. די דאָקטוירים האָבען פאַרגלאָצט מיט די אויגען און געמאַכט מיט'ן גראָבען פינגער, אַרגומענטירט און געברייעט, און מענשען האָבען דערוויל אין שרעקליכע יסורים זיך געזעגענט מיט'ן לעבען. און דאָ אויך זיינען געווען מיינונגען, אַז עפּעס אַ נייער מיקראָב האָט זיך געיאַוועט, און מען האָט אויסגעלעדיגט די אַפּטייקען, אָבער געהאָלפען האָט דאָס, ווי אַ טויטען באַנקעס.

און טאקע, ווי האָבען די דאָקטוירים געקאָנט מאכען אַ פאַרגליי־כונג מיט דעם פאַל פון די פיליפינער? ערשטענס, האָט מען ווייניג־וואָס געוואוסט דערפון, איבער די אורזאַכען וואָס זיינען אויבען באַ־שריבען געוואָרען, און צווייטענס, אויב עפּעס אַ מעדיצינישער זשורנאַל האָט וועגען דעם פאַל מיט דער „בערי־בערי" יא באהאנדעלט, טאַ וויפיעל דאָקטוירים האָבען צייט זיך אָפּצוגעבען מיט לייענען? אַזוי ווי מען קומט ארויס פונ'ם אוניווערזיטעט, הויבט זיך באלד אָן די יאָגעניש נאָך חיונה, די יאָגעניש נאָך פּראקטיקע. מען מוז מי יודע וואָס טאָן, אום צו מאַכען אַן אָנשטעל, אַז מען איז אַ וויכטיגער, רייכער דאָקטאָר, אום צו מאַכען אַ טיפען איינדרוק אויף די פּאַ־ציענטען. מען מוז אויסשטאַפירען אַ רייכען קאַבינעט, קויפען אַן אויי־טאָמאָביל, בלאָזען פון זיך. נו, ניט אַלע קאָנען דאָס באַלד באַהויפּטען. מוז מען אָפּט פאַרזעצען דעם געוויסען, זיך איבערגעבען אין די הענט פון וואוכערערס, פון הויט־שינדערס, און דאַן, ווי קאָן מען שוין דענקען פון לייענען און וויסען וואָס עס טוט זיך אין דער פּראָפּעסיע?

אַ צווייטער טיפּ דאָקטאָר איז אפשר פינאַנציעל בעסער אָוועק־געשטעלט. ער האָט ניט אָט די דאָזיגע קאָפּ־דרעהעניש, אָבער ער איז פון דעם טיפּ, וואָס איז ניט ארויסגעקומען פונ'ם אוניווערזיטעט אום צו דינען דער קראַנקער מענשהייט, נאָר זי צו עקספּלואַטירען, צו לעבען אויף איהר אַ טאָג. און אָט אַזוי באַלד ווי ער איז באפרייט געוואָרען פונ'ם יאָך פון לערנען, וויל ער שוין אין קיין ספר ניט אַ קוק טאָן. מאַכען געלד, שפּילען אין קאָרטען און זיך איבערגעבען צו דעם פרעהליכען לעבען איז איהם אינטערעסאַנטער.

און אָט די צוויי טיפען דאָקטוירים לייענען ניט וואָס מען דאַרף.

עס זיינען געוויס פאַראַן איבערגעבענע, ערנסטע דאָקטוירים אויך, וועלכע האָבען נאָהענט צום האַרצען די לאַגע פון זייערע פּאַציענטען. אָבער אַזוי ווי זיי הענגען מיט זייער פּראָפעסיע פאָרט אָפּ פונ'ם דאָ־לאַר, און מוזען קאָנקורירען מיט דעם צווייטען סאָרט דאָקטאָר, קאָנען זיי ניט שטענדיג טאָן זייער אמת'ע פליכט. און אין דער יאָגעניש און אין דער קאָנקורענציע האָבען אויך גאַנץ ווייניג פון זיי צייט צו לייענען.

אָט די לאַגע פיהרט אונז צום געדאַנק, אַז ווען די מעדיצין, ד. ה. די דאָקטאָריע וואָלט איינגעשטאַנען אין דער רעגירונג'ס הענט, ווי די אַרמיי, די נייווי, די פּאָבליק סקוהלס, דער פּאָסט אָפּיס שטעהען איין, ווי גוט דאָס וואָלט געווען פאַר אַלעמען! אַ דאָקטאָר וואָלט באַלד געמוזט דינען ביי דער רעגירונג און ניט געטאָרט פּראַקטי־צירען אַליין, קריגענדיג אַ גוטען לוין, וועלכער וואָלט איהם באפרייט פון אַלע דאגות פרנסה, און ער וואָלט געקאָנט מיט אַ פרייען קאָפּ זיך עהרליך איבערגעבען צו דינען דעם קראַנקען. די געשיכטע וואָלט דאַן גאָר אַנדערטש געווען. דינען די קראַנקע פון פאָלק איז וויכ־טיגער אין אַ לאַנד ווי צו פיהרען מלחמות, און דאָך ווערען די גענע־

ראַלען און די אָפּיצירען אויסגעהאַלטען אין גרעסטען לוקסוס. וואַרום איז עס דען ניט מעגליך מיט די דאָקטוירים?

מיט אַזאַ רעגירונגס-אינטערעס צו די קראַנקע בירגער, וואָלט זי דאַן טאַקע נאָר גזעוכט פעהיגע דאָקטוירים, אַזעלכע, וואָס ליבען און טויגען זיך צו דער פּראָפעסיע, און די אַנדערע, די אומפעהיגע, די אומעהרליכע, די אומפּרינציפּיעלע, וואָלטען פאַרבראַקירט געוואָרען, און מיר וואָלטען ניט געהאַט אַזעלכע דאָקטוירים, וואָס זויגען דאָס בלוט — און נאָך פון וועמען? פון די געפאַלענע, פון די קראַנקע! אָט אַזעלכע טאָר מען גאָר דאָס לעבען אין די הענט אריין ניט פאַרטרויען.

די רעגירונגס-מעדיצין וואָלט געבראַכט אַנדערע טובות אויך. ווען די דאָקטוירים וואָלטען אַלע געדינט ביי דער רעגירונג, פאַר אַ גוטען, גענוגענדען לוין, וואָלטען אַלע מענשען, אָהן אַן אויסנאַהם, געווען באַוואָרענט מיט דאָקטאָרשע הילף, און אומזיסטיגע אָפּפער וואָלטען ניט געפאַלען נאָר דערפאַר, ווייל עס איז ניטאָ די פאָר דאָלאר פאַר׳ן דאָקטאָר. טאָג און נאַכט וואָלט מען געקאָנט קריגען אַ דאָקטאָר, גראַד ווי מען קריגט איצט די פייערלייט, ווען אייגענטום איז אין געפאַהר פון אַ שרפה; ווי מען קריגט לעהרער פאַר די קינדער. גענוג יסורים פון אָרימע מאַמעס וואָלטען פאַרשפּאָרט געוואָרען, און גענוג פון זייערע קעפּ וואָלטען אויפגעהערט גרוי צו ווערען פאַר דער צייט. זיצענדיג דורך די נעכט ביים קראַנקען קינד׳ס וויגעלע, זיינען פאַראַן גענוג מאַמעס, וואָס ווייסען ניט וואו צו נעמען די שווערע דאָלארס וואָס אַ פּריוואַט-דאָקטאָר דאַרף היינט אָפּקאָסטען.

מיר וואָלטען אויך אויפגעהערט צו ליידען פון דער מיאוס׳ער אומגערעכטיגקייט, אַז אַ גרויסער, אמת-פעהיגער דאָקטאָר גיט אַוועק זיין טאַלאַנט קורירענדיג די הינער-אויגען (נאַגניאָטקעס) ביי די רייכע, ווען די געפעהרליכע קראַנקהייטען ביי די אָרימע ווערען פאַרנאַכלעסיגט, אָדער זיי פאַלען אריין אין די הענט פון קאַליקעס אָדער ניט-געניטע דאָקטוירים, נאָר דערפאַר ווייל דער ערשטער פאַציענט קאָן גוט באַצאָהלען און דער צווייטער ניט.

מיט אַ גוטען לוין פון דער רעגירונג, וואָלטען אַ סך דאָקטוירים פאַרלוירען דעם נסיון צו פאַרקויפען די נשמה פאַר די קלינגערס, און אָט דאָס נידעריגע באַשווינדלען הינטען ארומער פון די פאַציענטען, וואו דער דאָקטאָר שאַרט צו מסחר דעם דענטיסט, דער דענטיסט דעם דאָקטאָר, דער דאָקטאָר דעם אַפּטייקער, און דער אַפּטייקער זיי ביידע, ווייל, פאַרשטעהט איהר, מען „ספּליט פיהס“, מען טיילט זיך מיט די רווחים, — אָט די שטילע עקספּלואַטאַציע פונ׳ם קראַנקען וואָלט אַוועקגעפאַלען.

אָבער ליידער האָבען מיר נאָך ניט קיין שטאַאַט-מעדיצין און פיל דאָקטוירים זיינען נאָך ניט וואָס זיי וואָלטען געדאַרפט צו זיין, און דאַרום איז דער פאַקט פון די פיליפּינער געגאַנגען אין ניוועץ.

און אפילו די דאָקטוירים, וואָס האָבען שוין יא געלייענט וועגען

דער „בערי־בערי“, ווי האָבען זיי געקאָנט מאַכען אַ פאַרגלייכונג צווישען דער „פּעלעגראַ“ און יענער קראַנקהייט? מען האָט דאָך דאָרט אויסגעטייטשט, אַז „בערי־בערי“ קומט פון עסען אַ סך רייז, און דאָ עסט מען עס ניט אַזוי אָפט, און כאָטש די סמנים, די סימפּטאָמען זיינען דאָ געווען מיט אַלע פּישטשעווקעס די זעלביגע ווי דאָרט, איז רייז פאָרט רייז און ניט קיין קוקורוזע.

דאָ מוזען מיר צוזעצען, אַז אַט אין די זידליכע שטאַאַטען פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען וואַקסט אַ סך קוקורוזע און דער אָרימער קלאַס עסט דאָרט אַזוי פיל קוקורוזענע געבעקסען, ווי מיר עסען געבעקסען פון ווייץ און די איבעריגע תבואות. זיי עסען דאָרט אַזוי פיל קוקורוזע, ווי די מאָלדאַוואַנעס און די בעסאַראַביער, און מן הסתם איז דאָס דאָרט די ביליגסטע שפּייז.

אָבער ניט פון נעכטען אָן עסען יענע מענשען קוקורוזענע ברויט, פלעצלעך, דזשאַני קעהק, סקאָונס און די איבעריגע מאכלים פון דער געלער מעהל. פון דור דורות האָבען זיי דאָס געגעסען, און זיך אויסגעהאָדעוועט אויף איהר. אָבער ביז דאָ ניט לאַנג איז די געלע מעהל געווען געלע מעהל, ניט קיין נאָכקרימעניש, ווי זי איז היינט. זי איז געווען די מעהל פון דער תבואה, אויף וועלכע די שטאַרקסטע בהמות וואַקסען אויס און בליהען מיט פאָלקאָמענעם געזונט. אויך אין אָט דער תבואה ליגט אריינגעלעגט אַלץ, וואָס אַ לעבעדיגער נפש דאַרף האָבען פאַר אַ געזונט לעבען.

אָבער אין אַ קאַפּיטאַליסטישער וועלט איז די קוקורוזע ניט קיין אויסנאַהם. זי קאָן מען אויך ניט באהויפּטען אָנצומאָלען ביסלאַכווייז. אום צו מאַכען פּראָפיטען, מוז מען זי אויך אָנמאָלען אַ סך, אריינלעגען זי אין שעהנע קאַרטאָנדלאַך און צושיקען איבער׳ן לאַנד אין די קלייטען אריין. און דאַרום מוז זי קאָנען שטעהן אַזוי לאַנג, ביז מען פאַרקויפט זי אויס. און שטעהן זאָגט זיך דאָ די זריעה אויך אָפּ. זי שפּראָצט, לויט דעם באַפעהל פון דער נאַטור, און געהט טוט איהר עפּעס! און די מיהלען טוען איהר טאַקע עפּעס: מען וואַרפט די זריעה ארויס, און מיט איהר געהען צוזאַמען די קלייען, דער קאַלציום, דער אייזען און אַלע איבעריגע געבענשטע, לעבען־געבענדע חלקים. עס בלייבען בלויז איבער דער קראָכמאַל מיט׳ן פּראָטעאין און סמנים פון נאָך עטליכע חלקים, אָבער וועלכע זיינען אַלע זויערקייט־מאַכערס, גראָד ווי דאָס ווייסע מעהל, ווי די ווייסע רייז. און פאַרזויערטקייט, צי זי קומט פון באַראַבעוועטער רייז, צי פון ווייץ אָדער קוקורוזע, ברענגט די זעלביגע קראַנקהייט, אָבער אין יעדען לאַנד גיט מען איהר בלויז אַן אַנדער נאָמען.

אַלזאָ, די דאָקטוירים האָבען זיך געפּאַטשט אין שטערן און מענשען זיינען דערווייל געשטאָרבען אין די שווערע טויזענטער. און דאָ

איז דר. יוסף גאָלדבערגער איינגעפאַלען אַ געדאַנק אין קאָפּ אריין. ער איז איינער פון די דאָקטוירים, וואָס דינט דער מענשהייט, און ער האָט יא געוואוסט פון דער בערי־בערי, און צונויפלעגענדיג צוויי און צוויי, האָט ער פאַרשטאַנען אַז פון באַראַבעוועטער קוקורוזע, וועלכע דאָס גרויסע פאָלק עסט איצט אין אַזאַ גרויסער מאָס, קאָן אפשר קומען די זעלביגע קראנקהייט, און אַז דאָס איז גאָר ניט געקומען פון עפּעס נייע מינים מיקראָבען. ער האָט דאַן באשלאָסען אויסצו־פאָרשען אָט דעם עסק.

ער איז אַוועק צו דעם גובערנאַטאָר פון דעם שטאַאַט מיסיסיפּי און האָט איהם פאָרגעלעגט אַ פּלאַן, אַז ער זאָל איבערגעבען אין זיינע הענט אריין די פערצעהן צום טויט פאר׳משפט׳ע פאַרברעכער, וועלכע האָבען שוין געוואָרט אויף צו געהן צו דער תליה. אין די אינטערעסען פון דער וויסענשאַפט האָט דער גאָווערנאָר צוגעשטימט דארויף. נאָר אַזוי ווי מען האָט, לויט דעם געזעץ, אויף אָט די אומגליקליכע מיט געוואָלט ניט געקאָנט מאַכען קיין פּראָבעס, טאָ האָט מען זיי פאָרגעלעגט דעם פּלאַן, דאָס אויב זיי וועלען ארויסקומען לעבעדיג פון דר. גאָלדבערגערס הענט, וועט מען זיי באפרייען.

און, פאַרשטעהט זיך, זיי זיינען באַשטאַנען. וואָס האָט מען דען פון זיי געפאָדערט? עסען! עס איז דאָך צום לאַכען! עסען עסענס פון קוקורוזענע מעהל, און ווייטער קיין שום זאַך ניט, אַז עס זאָל ניט אָפּשוואַכען די ווירקונג פון אָט דעם מאכל! אויך מיר אַ שווערקייט! זיי עסען דאָך אָט די עסענס סיי ווי סיי יעדען טאָג. נו, און אַ שטיקעל צייט אונטערצופּאַסטען, אָהן אַנדערע עסענס, איז אויך קיין גרויסער אומגליק ניט! מיט עסען זיך צו באפרייען פונ׳ם טויט, ווער וואָלט עפּעס אויף אַזאַ פאָרשלאַג ניט באשטאנען?

און גלויבענדיג, אַז זיי כאַפּען דאָ די גרעסטע מציאה, האָבען די דאָזיגע אומגליקליכע מרוצה געווען, און זיי האָבען זיך געזוים איינער דעם אַנדערען געקלאַפּט איבער די פּלייצעס, און מיט׳ן גרעסטען גע־לעכטער אָנגעהויבען די פּראָבעס פון דר. גאָדבערגער. ער אַליין האָט אויף זיי אויפגעפּאַסט, ניט אָפּגעטראָטען פון זיי, אום צו זיין איבער־צייגט, אַז קיין אַנדער עסען קומט זיי ניט אָן, בלויז די עסענס פון דער קוקורוזענער מעהל, ווי זי ווערט היינט קאָמערציעל פאַרקויפט.

נו, אָבער ניט לאַנג האָבען די אומגליקליכע געלאַכט. אין אַ פּאָר וואָכען ארום האָבען זיי אָנגעהויבען שטארק אומעדיג צו ווערען, און אין אַ זעקס וואָכען צייט האָבען זיך ביי זיי אנטוויקעלט אַלע סימפּטאָמען פון דער טויטליכער פּעלעגרא, און קיין האָר האָט ניט געפעהלט פון דער בערי־בערי. זיי האָבען אַזוי געליטען, אַז זיי האָבען זיך אָנגעהויבען בעטען רחמים; זיי האָבען בעסער געוואָלט מיט אַמאָל שטאַרבען אויף דער תליה, איידער אַזוי לאַנג זיך צו מאַ־טערען. איינער פון זיי האָט זאָגאַר געזוכט צו באגעהן זעלבסטמאָרד,

ניט זייענדיג אימשטאנד איבערצוטראָגען די שרעקליכע יסורים פון דער קראנקהייט.

אין קורצען, דר. גאָלדבערגער האָט זיך איבערצייגט, אַז די נער־ווען־קראנקהייט, אָט די פּעלעגראַ, איז דאָס זעלביגע ווי די בערי־בערי, און זי איז בלויז אַ הויכע שטופע פון אונזערע אַנדערע קראנק־הייטען, וואָס מיר רופען אָן מיט אַ סך נעמען: נעמליך, פּאָלינירייטיס, אסידאָוסיס, פּערנישאָס־אַנימיאַ, בלוטאָרימקייט, נעווראַפּטעניאַ א. אַז. וו.

ער האָט, פאַרשטעהט זיך, פאַרבעסערט די דיעטע פון אָט די לייט מיט געזונטע שפּייזען, ווי גרינסען, פּרוכטען, ריכטיגע קוקורוזע א. אַז. וו. און זיי זיינען געזונט געוואָרען. מען האָט זיי יעדען געגעבען אַ שטיקעל לאַנד מיט אַ קוה, אַ פערד און זיי באַפריים.

אָבער אַפילו אָט דער דאָזיגער פאקט איז אויך וועניג־וואָס פאַר־שפּרייט געוואָרען צווישען עולם. ווער זאָל איהם דען פאַרשפּרייטען? די צייטונגגען? נו, וואָס וואָלטען די רייכע אַדווערטייזערס זאָגען? און אַפילו קיין וואָרט איז פון דעם פאקט אין ערגעץ ניט אריינגע־קומען. און אויף אַזאַ'ן אופן איז אָט דער דאָזיגער אמת אויך גע־גאַנגען שלאָפען.

אונזער וואַשינגטאָנער רעגירונג, דערצעהלט אונז מעקקען, האָט דאָן ארויסגעלאָזט אַ ביכעלע (בולעטין) וועגען דער שעדליכקייט פון צופיל געזיפּטע תבואות. און טאַקע באלד איז אַ גאַנצע כאָפּטע מיהל־באַלעבאַטים זיך צונויפגעלאָפען קיין וואַשינגטאָן און האָבען אָנגע־מאַכט אַ גוואַלד פאַר די סענאַטאָרס, ועמען זיי „האַלטען אויס“, און מען האָט דאָס ביכעל אין דער גיך אַזוי וויים ווי מעגליך צוריקגע־צויגען און עס אַזוי „געפיקסט“ (פאַרבעסערט), אַז עס זאָל שוין אַזוי ניט קאָנען שאטען דעם בייטעל.

וועלכע נאָך עסענס גיבען זויערקייט?

ווי אַלפרעד מעקקען דערצעהלט אונז, האָבען אין יאָהר 1916 די דאָקטוירים שערמאַן, מעטלאר און סינקלער געפיהרט עקספּערי־מענטען אין קאָלאָמביא אוניווערזיטעט, אין ניו יאָרק, איבער 47־ערליי שפּייזען אום אויסצוגעפינען וועלכע זיינען די גרעסטע זויערקייט־מאכערס, און זיי זיינען געקומען צום שלוס, אַז דאָס זיינען: פלייש, פיש, קעז, דער ווייסער צוקער און אַלע מאכלים פון דער ווייסער מעהל. חיה־שמאַלץ גיט אַ סך זויערקייט.

די עסענס, וועלכע זיינען, פאַרקערט, רייך אין די פאַרזיסענדע מינעראַלען, זיינען אַלע פּרוכטען (טאָמייטאָס און מאַראַנצען, אריינ־גערעכענט) לימינעס, אייער. דאָס ווייסעל גיט טאַקע זויערקייט; אָבער דערפאַר איז דאָס געלכעל פול מיט די נייטראַליזירענדע מינע־ראַלען און ביידע צוזאַמען זיינען זיי אַ גוט, נאַטירליך עסען. מילך

איז אויך אַ געזונט עסען (יאָ, דאָס איז אַן עסען), דערפאַר ווייל עס באַשטעהט פון אַלע זעכצעהן מינעראַלען — פון ביידע גרופּעס. קעז איז אַ זויערקייט-מאַכער, ווייל די מינעראַלען זיינען אַלע פאַרבליבען אין דער סיראָוועטקע, אין דער אָפּגערונענער וואַסער. ווען מען עסט שוין יאָ קעז, דאַרף מען טרינקען דאָס וואַסער אָדער עסען אַ סך גרינסען דערמיט.

נו, און די האָול-וויעט מעהל מיט אַלע איהרע זעכצעהן עלעמענ־טען איז ארויס אַ זיגער פון אַט די פּראָבעס. עס איז אַ גוט באַ־לאַנסירט עסען, ווי מיר האָבען אויבען דערצעהלט, נעמליך, אַז דער קראָכמאַל איז דער זויערקייט-מאַכער, אָבער ער האָט זיך זיינע גע־בענשטע שותּפים — די פּאַרזיסערס, מיט וועלכע די זויערקייט ווערט פאַרניכטעט אין דער פאַרדייאונג.

אַלע איבעריגע תּבואות אין זייער נאַטירליכען, ניט באַראַבעי־וועטען צושטאַנד זיינען אַלע אויך ארויסגעקומען מיט דעם זעלביגען הכשר, ווי דער האָול-וויעט. ניס, טייטלען, פייגען, אַבי זיי זיינען נאָר ניט געראַוויכערט מיט'ן שוועבעל-רויך (בלעטעל 44) זיינען אַלע גוטע עסענס. דער ווייסער צוקער אין אַלע זיינע פאָרמעס איז אַ גנב שבגנב (בלעטעל 51).

וואַרום פלייש גיט זויערקייט.

געהט טוט עפּעס דער נאַטור, אַז זי האָט פאָרט אריינגעלעגט די מינעראַלען, די וויטאַמינס ניט אין ווייכען פלייש פון די חיות, נאָר אין בלוט אריין, אין די ביינער אריין און אין דער מילך אריין. און טאַקע צוליב דעם, וואָס דאָס פלייש פאַרמאָגט ניט אָט די פאַר־זיסענדע עלעמענטען, איז דאָס ניט קיין שטאַרק געזווינשטער עסען. פלייש, ד. ה. דאָס ווייכע פלייש, וואָס מיר עסען, אַרבייט אויס שטאַר־קע זויערקייטען אין דער פאַרדייאונג און נויטיגט זיך דאַרום נייטראַ־ליזירט צו ווערען; אָבער אַזוי ווי מיר טרינקען ניט דאָס בלוט און עסען ניט די ביינער, האָבען מיר ניט מיט וואָס אָט די אַרבייט אָפּ־צוטאָן, און עס בלייבט נאָר די זויערקייט פון אָט דעם עסען.

די חיות אין די ווילדע וועלדער, וואָס לעבען אויף אַנדערע חיות, טרינקען יאָ דאָס בלוט און צוקנאַקען די ביינער צוזאַמען מיט דעם ווייכען פלייש, און דאַרום עסען זיי יאָ ריכטיג; זיי עסען ביידע, אי דעם זויערקייט-מאַכער, אי די פאַרזיסענדע מינעראַלען און די וויטאַ־מינס, און אַלץ איז ווי עס דאַרף צו זיין.

פלייש איז דאַרום פאַר מענשען ניט אַזאַ גוטע שפּייז, ווען אַפילו דאָס פלייש וואָלט שטענדיג געקומען צו אונז פון אמת געזונטע בהמות. אָבער געהט זוכט היינט אמת געזונטע בהמות אין דער קאָמערציעלער וועלט!

די פלייש- און מילך-געבענדע בהמות זיינען היינט אויך די אָפּפער

פון קאַפּיטאַליזם און שטעהען אויך אויס צוליב דעם „בייטעל“ דעם זעלביגען אומגליק, ווי די מענשען, און זיינען געצוואונגען צו עסען פאַלש, און דאַרום טאַקע זיינען די מעהרסטע פון זיי אויך קראַנק. פון פערציג ביז פופציג פּראָצענט פון אונזערע פליישׁ- און מילך-געבענדע בהמות ליידען היינט פון שווינדזיכט (טובערקיולאָזיס), כאָטש זיי לעבען אויף דער פרישער לופט פון די ברייטע פעלדער און חיות׳דיגע וועלדער.

אָבער ווי דאָס קומט, פרעגט איהר? דאָס קומט דערפון, וואָס קאַפּיטאַל דאַרף מאַכען פּראָפיטען אויף דעם עסען פון די בהמות, גראַד ווי מען מאַכט פּראָפיטען אויף דעם עסען פון די מענשען. די נאַטור האָט באַשאַפען עטליכע סאָרטען עסענס פאר בהמות; אַ פּאָר סאָרטען קערנער, עטליכע מינים גרעזער און שוין. אָבער היינטיגע בהמה-פיטער (שפּייז) באַשטעהט, ברוך השם, פון עטליכע הונדערט סאָרטען, ווייל מען מישט צו די נאַטירליכע עסענס צו אַלץ, וואָס עס פּאַפּאַדיעט זיך.

מען שטעלט די היינטיגע בהמה-שפּייזען צוזאַמען מיט אַלע אָפּפאַלען אין דער אינדוסטריע. אָט קוועטשט מען, צ. ב., דעם בוימעל ארויס פון קוקורוזע און פון פינאַטס, און דאָס וואָס עס בלייבט, מיינט איהר, וואַרפט מען אַוועק? מיינט איהר, אַז מען גיט אַפילו אַ טראַכט דערפון, אַז אַזוי ווי דאָס, וואָס עס בלייבט איבער, איז שוין ניט קיין גאַנצע שפּייז, לויט דער נאַטורס פּראָפּאָרציעס, דאַרום טויג עס שוין ניט פאַר קיין לעבעדיגען קערפּער? דענקט איהר, אַז זיי ווייסען ניט, אַז דאָס טויג בלויז אויף מענור, צו מיסטיגען די פעלדער?

אָבער געהט שוין געהט, וואָס פאר אַ פּרייז קאָן מען אויף דערויף נעמען? אַ גאַנץ קליינעם מקח קאָן דאָס ברענגען, און פאַר דעם „בייטעל“ לוינט זיך דאָס ניט. גיט מען אָט דעם אָפּפאַל אַ נאָמען „ביי-פּראָדוקט“ פון דער בוימעל-אינדוסטריע און מען מישט עס צו צו די פיעדס (קאָרמע) פון די בהמות, און דאָס ברענגט שוין איין מעהר פּראָפיטען.

אָט דאָס זעלביגע ווערט געטאָן מיט דעם אָפּפאַל פון דער ביער און בראַנפען אינדוסטריע, מיט׳ן אָפּפאַל פון דעם צוקער, וועלכער בלייבט פון די צוקער-שטעקלעך און פון די בוראַקעס. און אָט צו די אַלע אויסגערעכענטע, נוצלאָזע, שפּייזלאָזע צאַצקעס ווערען נאָך צוגעגעבען די צומאָלענע שאָלעכצען פון פינאַטס, קאָקאָו שאָלעכצען, די שאָלעכצען פון סיעמעטשקעס, פון קאָנאָפּליא (קאָטאָן-סיעד), די צומאָלענע קאָטשאַנעס פון קוקורוזע און פון נאָך אַזעלכע שמוצערייען. און, האָט ניט קיין מורא, זעגעכץ און מיסט פעהלט דאָרט אָפּט אויך ניט. אָט די אַלע עסענס זיינען קיין עסען ניט און די בהמות ווערען קראַנק און קריגען שווינדזוכט, און דאָס פליישׁ, די מילך און אַלע מילך-פּראָדוקטען פון זיי זיינען שעדליך.

די וואַשינגטאָנער רעגירונג האָט אַ געזעץ, אַז ווען אַ בהמה

האָט שווינדזוכט נאָר אין די לונגען, און ווייטער איז דאָס נאָך ניט פאַרגאַנגען, מעג מען די לונגען אויסשניידען און דאָס איבעריגע פלייש פאַרקויפען צו די קצבים. מען דאַרף בלויז אָנשרייבען, אַז דאָס קומט פון אַ שווינדזיכטיגער קוה, און ווער עס וויל מעג דאָס קויפען. אָבער מיט אַ פינפערעל פּועל'ט מען זעהר אָפט ביים אינספּעקטאָר, אַז ער זאָל דאָס ניט אָנשרייבען. טאָ עסט איהר יאַקאָס אָט די צאַצקע און איהר ווייסט אַפילו ניט. און מען ווייסט טאַקע ניט פון וואַנען עס קומט וואָס אַ גאַנצער מיליאָן קינדער אין לאַנד, האָבען טובערקולאָזיס אין די ביינער, אין די דריזען און אין אַנדערע פּלעצער. און וויפיל גרויסע עס מאַטערען זיך מיט אָט דער קראַנקהייט, פרעגט שוין בעסער ניט!

נישקשה, געװנג קראַנקהייט שטעלען צו די מילכען, די פּוטערען און די קעזען פון אַזעלכע בהמות, אָבער דערפון װעלען מיר רעדען אויף אַן אַנדער פּלאַץ.

די רעגירונג האָט אויך אַ געזעץ, אַז בהמות מיט אַ שטאַרק פאַרשפּרייטען טובערקולאָזיס, זאָלען פון די באַלעבאַטים צוגענומען ווערען און פאַרניכטעט ווערען, און אַ געוויסער פּרייז ווערט זיי פון דער רעגירונג באַצאָהלט, אַז זיי זאָלען ניט ליידען פון דעם שאדען.

נו, נעמען נעמט מען זיי טאַקע צו. די רעגירונג גיט טאַקע אויס מיליאָנען דאָלארס אויף אָט אַזעלכע פאַרבראַקירטע קראַנקע קיה, אָבער פאַרניכטען פאַרניכטעט מען זיי זעלטען. ווי מעקקען דער־צעהלט, זיינען שוין פאַראַן אַזעלכע פאַרפלוכטע סוחרים, וואָס קויפען שטילינקערהייט אָפּ אָט די קראַנקע בהמות פון'ם גאַנצען לאַנד, און נישקשה, מען פּילט מיט זיי אָן די דאַרע קישקעס, די פראַנקפורטערס, די „האָט דאָגס"; מען פאַרפעפערט זיי און מען מאַכט זיי ביטער מיט אַלערליי געווירצען און זיי ווערען „דעליקאַטעסען".

מר. מעקקען אַליין האָט מיט דער הילף פון אַן עהרליכען אינ־ספּעקטאָר, מר. וואַלענשטיין, געכאַפּט די באַלעבאַטים פון אַ שלאַכט־הויז אין ברוקלין, וועלכע פּלעגען צונויפקויפען בהמות, פון וועלכע די שווינדזוכט-באַצילען האָבען שוין ממש געקאַפּעט. און אָט די חברה סוחרים פּלעגען צאָהלען די אינספּעקטאָרס לא יחרץ-געלט פופציג סענט פון אַ קאָפּ. לאַנגע יאָהרען האָבען זיי אָנגעפיהרט אָט די פאַרברעכערישע געשעפטען. מר. וואַלענשטיין האָט דערשמעקט פון דעם, און ער האָט באַשלאָסען צו מאַכען אַ סוף צו אָט דעם טייפעל־שען האַנדעל; ער איז כלומרשט איינגעגאַנגען זיך צו מאַכען כלא ידע, אָבער ער האָט געזאָגט, אַז די פופציג סענטיגע צוגעהען זיך שנעל ביי איהם ווען ער באַקומט זיי איינציגווייז, טאָ זאָל די פירמע בעסער זיי צונויפקלייבען פאַר איהם, פאַרשרייבענדיג אין בוך די סומע. און ווען עס האָבען זיך שוין אָנגעקליבען מעהר ווי טויזענד דאָלאַר, האָט ער און מר. מעקקען אין אַ שעהנעם פריהמאָרגען אָנגעכאַפּט די באַלעבאַטים ביי די לאַצען און זיי זיינען פאַרשיקט געוואָרען קיין

סינג-סינג (אין געפּענגניש). אָבער נישקשה, מיר זיינען נאָך ניט פריי פון אַט אַזעלכע שלאַכט-הייזער.

אונזער מילך

אין יעדער שטאָדט איז פאַראַן אַ באָארד אָוו העלטה (סאַניטאַרי קאָמישאָן), וועלכע פּאַסט אויף אויף דער ריינקייט, אויפ'ן געזונט פון דער באפעלקערונג און אויך אויף דעם צושטאַנד פון פאָלק'ס עסען. נאַטירליך, אָהן אַ באָארד אָוו העלטה וואָלט נאָך געווען ערגער ווי עס איז, אָבער וואָס קאָן מען ערוואַרטען פון אַ באָארד אָוו העלטה, וועלכע האָט די זעלביגע פּסיכאָלאָגיע ווי די גאַנצע געזעלשאַפט, וועלכע קוקט אויפ'ן לעבען דורך די שפּאַקולען פון די איינגעשטעלטע מיינונגען אין ענין פון שפּייז? די אַלע אויבען אויסגערעכענטע שלעכטיגקייטען פון די באַראַבעוועטע תבואות, אי פאַר די מענשען, אי פאַר די בהמות זיינען ביי די באָארדס קיין שלעכטיגקייטען ניט, ווי זיי זיינען נאָך קיין שלעכטיגקייטען ניט ביי די מעהרסטע אוני-ווערזיטעט-פּראָפעסאָרען.

נו, ווען אָט די באָארדס זעהען נאָך ניט איין די אורזאַך, פון וואַנען עס קומען די פאַרשיידענע קראַנקהייטען צו מענשען און צו בהמות, באגרענעצען זיי זייער וואך מיט'ן אויפפּאַסען אויף סאַניטאַרישער ריינקייט: די גאַסען דאַרפען זיין ריין, דער שמוץ צוגענומען אין צייט, די שפּייז-קלייטען אַזוי ריין ווי נאָר מעגליך; די שטאַלען פאַר די בהמות מוזען נאָכקומען געוויסע פאָדערונגען פון דער באָארד אָוו העלטה א. אַז. וו.

דאָס איז גאַנץ גוט. אָהן דעם וואָלט נאָך ערגער געווען. ריינקייט איז געוויס אַ שריט צו געזונטקייט. אָבער מיט ריינקייט אַליין קאָן מען ניט אָפּקומען. די בהמות מעגען געהאַלטען ווערען ווי ריין, אָבער אַזוי לאַנג ווי זייער עסען באַשטעהט פון פאַלשקייטען, ווערען זיי קרענקען, און מיר, וועלכע עסען זייער פלייש און טרינקען זייער מילך, שטעהען אין געפאַהר אָנגעשטעקט צו ווערען מיט די שווינדזוכט-באצילען. אָבער, ווי געזאָגט אויבען, אַזוי ווייט קוקען נאָך ניט די באָארדס אָוו העלטה. זיי געהען ניט ווייטער ווי די געוועהנליכע דאָקטוירים. זיי פאַרהיטען ניט קיין קראַנקהייט, נאָר זיי קורירען און האַלטען אין איין קורירען.

און דאַרום פּאַסען די פאַרשיידענע באָארדס אָוו העלטה ניט אויף אויף דעם עסען פון די קיה, נאָר מען שיקט אינספּעקטאָרס אויסצו-געפינען צי זיינען די קיה געזונט. און, ווי געזאָגט אויבען, דאַרפען די בהמות צוגענומען ווערען, ווען זיי געפעלען ניט די אינספּעקטאָרס. נו, אַזאַ פאַרזיכטיגקייט איז שוין אויך בעסער ווי גאָר ניט. טאָ קומט אָבער אונזער היינטיגע דאָלאַרדיגע אָרדנונג און שטעלט דאָ אויך אונטער אַ פּיסעל.

וואָס איז? דער אינספּעקטאָר איז עפּעס קיין מענש ניט? איהם קומט ניט קיין אויטאָמאָביל, קיין שעהנע קליידער, קיין גענוג פאַרדינסטען, אַז ער זאָל קאָנען אויסהאַלטען זיינע קינדער אין די שולען און זיי שיקען אין קאַלעדזש? זיינע מענשליכע פאָדערונגען זיינען דען ניט די זעלביגע ווי עפּעס ביי אַ הויכען באַאַמטען פון אַן אַנדער רעגירונגס-שטעלע? אָבער ניין, קיין גלייכהייט איז נאָך ביי אונז ניטאָ. אַן אינספּעקטאָר דאַרף שטעהן אונטען אויף דער געזעל-שאַפטליכער לייטער, און זיינע פאַרדינסטען זיינען ניט גענוג אויף אַן אַנשטענדיגען לעבען. טאָ ווען ניט מיט גלייכקייט, מוז ער מיט קרומקייט אַהיים ברענגען פרנסה. און אָט וואָס ער טוט אָפּ, ווי מר. מעקקען דערצעהלט אונז.

מיר מיינען דאָ ניט אַלע אינספּעקטאָרס. עס זיינען פאַראַן ערליכע אויך, נאַטירליך, אָבער עס האָט זיך אויסגעאַרבייט אַן אָפענער וועג צו טאָן קונקעל-מונקעל, און אַ סך באַנוצען זיך דערמיט. און אָט אום אויסצוגעפינען, צי איז די קוה שווינדזוכטיג צי ניט, שפריצט מען איהר אויפ׳ן האַלז אריין אַזעלכע טראָפּען, „טובויר-קאַלין" הייסען זיי. די קוה קריגט דערפון היץ און אין אַ מעת-לעת קאָן מען זעהן, צי זי האָט טובערקולאָזיס (טשאַכאָטקע) צי ניט.

נאָך אָט דעם אריינשפריצען איז די קוה אין אַזאַ צושטאַנד, אַז נאָך אַמאָל אויסצוגעפינען צי איז זי קראַנק קאָן מען שוין ניט. דער טיובוירקאַלין ווירקט שוין מעהר ניט. מען מוז וואַרטען צוויי וואָכען ביז מען קאָן איהר נאָכאַמאָל מאַכען אָט דעם טיובוירקאַלין טעסט. מאַכען די אומעהרליכע פאַרמערס אַ יד-אחת מיט אומעהרליכע אינ-ספּעקטאָרס און זיי, די פאַרמערס, שפריצען פריהער אַליין אריין די טראָפּען אין דער קוה׳ס האַלז און אין אַ פּאָר טעג ארום „בעטען" זיי פון דער באָארד אָוו העלטה, אַז מען זאָל זיי שיקען אַן אינספּעקטאָר.

דער אינספּעקטאָר קומט און מאַכט דעם טעסט, און אַזוי ווי קיין שום סמנים פון קראַנקהייט קאָנען דאָך שוין זיך ניט וויזען, ווי באַ-שריבען אויבען, טאָ מיט אַ ווינק און אויגעל גיט ער זיין הסכמה, אַז די בהמה איז כשר וישר, און מיט׳ן פינפערעל אריינגערוקט אין קעשענע, האָט ער פאַרקויפט ניט נאָר זיין געוויסען, נאָר דאָס געזונט און גליק פון אַ סך, אַ סך קינדער, וועמעס עלטערען קוועלען גאָר אַן זעהענדיג, ווי דאָס גלאָז מילך איז אויסגעלעדיגט געוואָרען אין די קינדערס מויל אריין.

און וועמען דאַרף מען דערצעהלען, אַז פון אַזעלכע קיה זיינען שוין די מילך, דער קעז, די פּוטער אויך ניט שטאַרק ווינשענסווערטע מאכלים? אין אַ סך אונטערזוכונגען ביי קינדער, וועלכע האָבען געליטען פון שווינדזוכט אין די ביינער און אין אַנדערע אברים, האָט מען טאַקע געפונען, אַז מעהר ווי אַ דריטעל פון אָט די קינדער האָבען געהאַט „צו פאַרדאַנקען" זייער אומגליק צו מילכיגס.

נאַטירליך, דאָס פאַסטעריזירען הרג׳עט אַוועק אַ סך פון די

טיובווירקיולאָזיס-מיקראָבען, אָבער צו וואָס דאַרף מען קראַנקע בהמות? צו וואָס זיך לעגען אין אַ קראַנק בעט? וואָרום ניט געהן אויף אַן אייזערנע בריק מיט'ן געזונט?

פּשוט: דער מעכטיגער פיעד-טראָסט (קאָרם מאָנאָפּאָליע) פיהרט די גרינדע און דורך זייערע פאָרשטעהער אין וואַשינגטאָנער קאָנגרעס מאַכט מען צו-נישט אַלע פּראָטעסטען פון וויסענשאפטס-לייט, וואָס רייסען זיך פּשוט ביי די האָהר פון דער טרויעריגער לאַגע פון דעם האָדעווען די בהמות מיט די אָפּפאַלען פון אַלע אינדוסטריען.

אונזערע עופות

ניט נאָר איז שלעכט דאָס עסען פון די בהמות, נאָר פון די עופות אויך. ווער גיט עס היינט די היהנער די ריכטיגע קוקורוזענע קערענדלעך, ווי אין די צייטען פון די פריהערדיגע דורות? צוהאַקט און צובראָקט און אויסגעמישט מיט אַלץ, וואָס איהר ווילט, איז דאָס עסען פאַר די היהנער. זיי אויך, גראַד ווי היינטיגע מענשען, מוז מען געבען קלייען אום צו פאַרלאַטען די לעכער, וואָס זייער באַראַבעוועט עסען מאַכט אָן אין זייער געזונט.

וואָרום פרעמדע קלייען, מיט ריצען אייל, מיט אַנדערע שלעק, ווען בלויז נאַטירליכע פרישע קערענדלעך מיט די אייגענע קלייען און די איבעריגע חלקים, וואָס די נאַטור האָט זיי געגעבען, וואָלטען אויפגעהאַלטען די היהנער אין בעסטען צושטאַנד, און זיי וואָלטען ניט געוואוסט פון כאָלעריע, פון קרופּ און פון די פאַרשיידענע מאָדנע קראַנקהייטען, וואָס הרג'ענען אום מיליאָנען היהנער איבער'ן לאַנד?

דר. ווילי האָט אין יאָהר 1908 געהאַט ניט איין פּראָצעס אין די הויכע געריכטען געגען די מיהלען, וועלכע פרישען אָפּ מיט שוועבעל-רויך (סם) אַלע פאַרשימעלטע תבואה-קערנער, וועלכע מען פאַרקויפט די פאַרמערס צו האָדעווען די בהמות און די היהנער. פאַרלוירען האָט נאַטירליך ער, ניט די רייכע מיהלען. אָט אַזעלכע סחורות צוזאַמען מיט די אויבען-אויסגערעכענטע אָפּפאַלען פון אַלע אינדוסטריען זיינען געוועהנליך די עסענס פון די היהנער. ניט נאָר עסען מיר קראַנקע היהנער, נאָר זעהר אָפט גע'פגר'טע. ווייל איידער אָט די שטענדיג קראַנקע היהנער פאַרלעגען מיט'ן קעפּעל גיט מען זיי אַ שעכט אויס, און אין מארק אריין! און פון אַזעלכע היהנער, ווי קאָנען שוין אַפילו די אייער זיין גוט?

אָבער מען הערט אָפט, אַז פאַרקעהרט, די היהנער'ס עסען איז היינט ריכטיג צוגעפּאַסט צו זייערע פאָדערונגען, ווייל קיין מאָל האָבען היהנער ניט געלעגט אַזוי פיל אייער ווי היינט. אָט די באַהויפּטונג איז פאַלש. די היהנער, וואָס לעגען אַ סך אייער, האָבען פון דור דורות געלעגט אַ סך אייער. די לעגהאָרן-היהנער זיינען באַריהמט מיט אָט דער מעלה, און ארויסבראַקירענדיג אַלע איבעריגע, די ווייניג

אייער לעגענדע היהנער, האָט היינט אַ פּאַרמער כמעט נאָר די ווייסע לעגהאָרנס, און ער מיינט אַז זייער זול קומט פונ'ם עסען.

עס ווייזט אויס, אַז דאָס אייער-לעגען ביי די היהנער און דאָס מילך געבען ביי די בהמות האָט ניט קיין סך צו טאָן מיט'ן סאָרט עסען. מען זעהט, אַז קיה, וועלכע זיינען ממש דורכגעווייקט מיט שווינדזוכט, מעלקען זיך, ביז זיי פאַלען שוין פון די פיס, און דאָס איז מן הסתם ביי די היהנער אויך. אָבער אַז זיי זיינען ניט געזונט, קאָן מען ארויסזעהן פון אַן אַנדער פאַקט, וועלכען מר. מעקקען דערצעהלט אונז. די אַרמאָר און קאָמפּאַני פלייש-פּעקערס פון שיקאַגאָ האָבען פּרובירט שטעלען זייערע פערד אויף די פאַלשע עסענס, וואָס מען גיט די קיה, האָפענדיג איינצושפּאָרען געלט מיט אָט די ביליגערע עסענס, אָבער די פערד האָבען געענטפערט . . . כאַפּט זשע ניט!

פּשוט: אין עטליכע וואָכען ארום האָבען זיי געקראָגען די סמנים, וואָס פיהרען צו שווינדזוכט, און אַחוץ דעם האָבען זיי קיין כח ניט געהאַט צו שלעפּען די פריהערדיגע שווערע משא, און מען האָט זיי יאָקאָס געמוזט צוריקגעבען דאָס אמת'ע עסען — גוטע היי מיט גאַנצען האָבער. אין הינזיכט פון פלייש איז פערד-פלייש טאַקע דאָס געזינדסטע, ווייל זיי קאָן מען ניט אָפּשווינדלען. שאָפען-פלייש איז אויך געזונט פלייש. די פערד מוז מען געבען געזונט עסען איבער די אויבען-דערמאָנטע אורזאכען, אָבער די שאָף, כאָטש זי איז פאַררעכענט פאַר אַ נאר, האָט שכל אין קוטשמעלע; זי דרעהט פשוט אַוועק דעם קאָפּ פון פאַלשע, באַראַבעוועטע עסענס און ריהרט זיך צו זיי ניט צו. און ביים שלאַכטען געפינט מען טאַקע בלויז איין קראַנקע שאָף צווישען צעהן טויזענט, אין צייט וואָס חזרים און בהמות גיבען אַ גרויסען פּראָצענט קראַנקע.

די טיש לוקסוסען

אין אַ וועלט, וואו נאָר געלט שפּילט די ראָלע, טאָר מען ניט גלויבען די סוחרים, וואָס שטעלען צו דאָס עסען. אין פּריוואַט-לעבען מעגען אָט די סוחרים זיין די בעסטע מענשען, מענשען מיט אַ ווייך האַרץ, מענשען מיט אַן עהרליכען געוויסען, מענשען, וועלכע וועלען בעסער זיך וועה טאָן, איידער א צווייטען; אָבער זאָל עס נאָר צוקומען צו ביזנעס (מסחר) ווערט די גאַנצע מאָראַל זייערע גאָר אַן אַנדערע. דאָס וואָרט „ביזנעס" איז ווי אַ צויבער-וואָרט, וועלכעס טוט אָן אַ הכשר אויף אַלע שלעכטע האנדלונגען. צוליב ביזנעס וועט מען אייך אָפּנאַרען, אייך דרוקען ליגענס, אייך באוואוסטזיניג פאַר'סמ'ען מיט פאַרעלטערטע עסענס, מיט פאַר'סמ'טע עסענס. „ביזנעס איז ביזנעס": מען פאַרפּראַוועט, מען פאַרקינצעלט, מען „פאַרשעהנערט" אַלערליי פאַלשע עסענס, אַבי זיי זאָלען צוציהען דעם קונה'ס אויג און ער זאָל זיין צופרידען איבערצולאָזען זיין געלט ביים סוחר, און אַליין דערנאָך

אויסשטעהן אַלע צרות, וואָס קומען פון פאַלש עסען, פון אומנאַטירליך עסען. מען דאַרף נאָר אַז ער זאָל ניט אַוועקפאַלען אין קלעט, דער־נאָך מעג שוין מיט איהם טרעפען וואָס עס וויל זיך.

אונזער צוועק איז ניט צו פאַר׳נמאס׳ן מענשען דאָס עסען, נאָר אָנצואווייזען די שלעכטע עסענס. דעם אמת דאַרף מען קאָנען קוקען אין די אויגען אריין, אפילו ווען ער איז אַ ביטערער אמת. אָבער קיין גרויסער אומגליק איז דאָס ניט, ווען מען וועט זיך דאַרפען אָפּזאָגען פון געוויסע עסענס, צו וועלכע מען איז צוגעוואוינט. צום גליק, זיינען פאַראַן אַזוי פיל גוטע, געזונטע עסענס, אַז מיט אַ ביסעל שטאַרקייט פון כאַראַקטער קאָן מען זיך אָפּזאָגען פון די אַלטע גע־וואוינהייטען און מאַכען נייע.

דר. ווילי האָט מיט אַ צוואַנציג יאָהר צוריק, אין 1908, פאַר־לוירען זיין גוטע רעגירונגס-שטעלע אַלס קאָפּ פון דער ביוראָ פון קעמיסטרי, נאָר דערפאַר, ווייל ער האָט אויפגעהויבען זיין שטים געגען די פאַלשקייטען, וואָס די גרויסע מאַנופעקטשורערס האָבען אָנגעהויבען ארייננצולעגען אין די עסענווארגען, אום זיי זאָלען קאָנען שטעהן.

מען האָט אָנגעהויבען לעגען סאַכאַרין, בענזאָעט אָוו סאָדאַ, באָריק עסיד, קאָול טאַר און אַ סך אַנדערע סמ׳ען אום די עסענס זאָלען קאָנען שטעהן און אום מען זאָל קאָנען „פּרעזווירוועןן״ האַלב־פאַרפוילטע פּרוכטען און גרינסען, און אַ הון זאָל אַפילו קיין קרעה ניט טאָן. לויט די נאַטור-געזעצען, פוילען אָט די ניט-פרישע, איבער־צייטיגע זאכען, ווייל מיקראָבען עסען זיי, טאָ מיט דעם ביסעל סם הרג׳עט מען די מיקראָבען אַוועק, און די שפּייז פוילט שוין ווייטער ניט. אַי סם, וואָס הרג׳עט אַוועק מיקראָבען, איז שלעכט פאַר די מענשען, וואָס עסען איהם צוזאַמען מיט די טויטע קערפערס פון די מיקראָבען, טאָ ווען מען אַרט עס?

דר. ווילי׳ן האָט עס יאָ געאַרט, און ער, דער נאַר, האָט פאַר־פיהרט פּראָצעסען געגען די טראַסט (שפּייז-מאָנאָפּאָליעם); אָבער גע־דונגענע פּראָפעסאָרען האָבען פאַרטיידיגט די מאַנופעקטשורערס און געוואונען האָבען טאַקע זיי און ניט דר. ווילי. און אונזער רעגירונג ערלויבט ביז׳ן היינטיגען טאָג ארייננצוטאָן אין פאַרשיידענע עסענס פון צוועלף ביז צוואַנציג סמ׳ען. אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז אַזוי פיל דערלויבט די רעגירונג, און וויפיל מען טוט אַליין אריין, פרעגט שוין ניט!

און איידער מיר פאַרלאָזען אָט דעם קאַפּיטעל וועגען פליייש, מוזען מיר דערצעהלען, וואָס מר. מעקקען האָט אַליין אויסגעפונען. ער איז אַמאָל אריינגעקומען אין אַ פאַבריק אין נוארק, ניו דזשוירזי, און האָט געפונען אַלערליי פליישען און פישען זיך ווייקען אין דעם סם קאָול טאַר. אָט דער סם פאַרזיכערט שוין אָט די עסענס אַזוי, אַז זיי קאָנען שטעהן ביז משיח׳ס צייטען, און אַחוץ דעם קריגען זיי

פון איהם דעם טעם פון געראויכערטע עסענס. אונזערע מאַמעס פלעגען אויך רויכערען פליישען און פישען, אָבער אַזאַ רויכערען איז היינט ניט אין דער מאָדע, ווייל, פאַרשטעהט איהר, גאַנצע צוואַנציג פראָצענט ווערען איינגעטריקענט. מיט דעם נאַסען סם צו רויכערען איז ביליגער, און אָט דער „שעהנער“ רויטער לאַקס (ציאָמגע), די געלע ווהייט-פישלעך, די קאָרנד-ביעפס, די דאַרע קישקעס, די העמס, די געראויכערטע צונגען און די איבעריגע לוקסוסען פונ׳ם דעליקאַטעסען-קלייט זיינען אַלע דורכגעגאַנגען אָט די זינדיגע באָד. אויסנאַהמען זיינען זעהר זעלטען, אָבוואָהל זיי זיינען דאָ, נאָר דאָס גרויסע פאָלק קאָן צו זיי ניט צוקומען.

וואָס מען רויכערט יא

יא, מען רויכערט ביי אונז יאָ שפּייזען, אָבער אַז אַך און אַז וועה איז צו אַזאַ רויכערען! די געטריקענטע עפּעל, די געטריקענטע באַרען, אַבריקאָסען (עפּריקאָטס) און געוויסע בלייכע ראָזשינקעס ווערען געראויכערט. אָבער וואו מיינט איהר, אין קוימען, חלילה? ניין, נאָר אין שוועבעל-רויך, אָט אין דעם רויך, וועלכען מען געברויכט אויף אויסצוהרגענען קאַקראָטשעס, וואַנצען און אַנדער לעבעדיגען שמוץ אין אַ הויז.

אָבער, פרעגט איהר, צו וואָס טוט מען דאָס? און דער ענטפער איז, אַז שוועבעל-רויך האָט אַ דאָפּעלטע „מעלה“ פאַר די מאַנופעקטשורערס. ערשטענס, הרג׳עט דער רויך אַוועק די מיקראָבען פון די פרוכט און זיי פוילען שוין ניט, זיי קאָנען שוין שטעהן; און, צווייטענס, קאָן אָט דער רויך בלייכען פאַרשיידענע זאַכען. אָט, צ. ב., ווען מען נעמט זיך אויסרויכערען אין אַ הויז דעם לעבעדיגען שמוץ, זאָגט מען אָן, אַז מען דאַרף באַשיצען דאָס מעבעל, די גאָלדענע בילדער-ראַמען פונ׳ם רויך, ווייל זיי ווערען אָן דעם קאָליר, זיי ווערען בלאַס.

ווי מען זעהט, אַלזאָ, איז פאַר׳ן מעבעל דער רויך ניט קיין מעלה, אָבער פאַר מענשליכע שפּייזען איז דאָס אַ „וואונדערבאַרע“ מעלה, לויט דער מיינונג פון געוויסע אומעהרליכע מאַנופעקטשורערס.

ווייל ווען מען טריקענט פרוכט אין דער זון, איז אַחוץ וואָס זיי טריקענען איין אין וואָג, ווערען זיי נאָך טונקעל אויך. אָבער ווען מען טריקענט זיי אין שוועבעל-רויך, טאָ ווערען זיי ניט אָן קיין וואָג און ווערען נאָך בלאָנדינקעס, אָנשטאָט צו ווערען ברונעטקעס, ווי מר. מעקקען דריקט זיך אויס. מיליאָנען פונט פרוכט געהען דורך אָט די זינדיגע אָפּעראַציע, און די קונים קווועלען גאָר אָן פון אָט די העלע „שעהנע“ פרוכטען. און אונזער רעגירונג, וואָס פאַרשטעהט יאָ אָן עסק, מאַכט אַ שווייג.

אַזוי פיל שוועבעל ווערט אין קאַליפאָרניאַ אַליין פאַרברויכט אויף

אָט דער גאָלדענע אַרבייט, אַז אויף גרויסע שטרעקעס ארום די רויכער־פלעצער וואַקסט אַפילו קיין גראָז ניט, און מענשען שניידען אויך ניט גוט אָפּ מיט'ן געזונט. אָבער אַפּילו אַ האָהן זאָל אַ קרעה טאָן!

ניט נאָר אָט די דערמאָנטע פּרוכטען ווערען אַזוי באַהאַנדעלט, נאָר אויך ניס, פייגען, טייטלען, כמעט אַלץ ווערט גערויכערט, כדי דאָס זאָל קענען בעסער שטעהן. עס וואָלט געווען אַ סך בעסער אַז אַ שטיקעל צייט אין יאָהר זאָלען מענשען ניט עסען אָט די אויסגע־רעכענטע לוקסוסען, איידער זיי צו האָבען אַ גאַנץ יאָהר, מיט סם. אָבער ביי אונז אין אַמעריקא זיינען פאַראַן אַזוי פיל פאַרשיידענע קלימאַטען, אַז מיר וואָלטען קיינמאָל ניט געדאַרפט האָבען קיין מאַנ־געל אין קיין שום זאַך. מען דאַרף נאָר אַ באַלעבאַטישקייט, וואָס זאָל אין זינען האָבען דעם מענשענס געזונט און ניט נאָר די „קעשענע".

דר. אלסאָן'ס הינט

אַזוי פיל האָבען די שפּייז־רעפאָרמערס געליאַרעמט געגען אָט דעם רויכערען מענשליכע שפּייז מיט שוועבעל־רויך, אַז אַ געוויסען דר. אלסאָן פון ברוקלין האָט זיך אין יאָהר 1911 פאַרגלוסט פּערזענליך זיך צו איבערצייגען, ווי אמת עס זיינען די באַהויפּטונגען וועגען דער שעדליכקייט פון שוועבעל־רויך אויף שפּייז. ער האָט דאַרום גענומען קאָרמענען עטליכע הינט מיט שפּייז, וואָס איז דורכגעגאַנגען דעם פּראָצעס פון שוועבעל, גראַד ווי די פּרוכטען און די אַנדערע עסענס. עס זיינען אָט אַזוי אַוועק אַ חדשים זעקס און די הינט זיינען ניט נאָר ניט קראַנק געוואָרען, נאָר פאַרקערט, זיי האָבען אָנגעהויבען פעטער און שעהנער צו ווערען, און דר. אלסאָן האָט שוין גענומען דענקען, אַז דער געשריי פון די רעפאָרמערס איז אַ פּוסטער און נאַרישער גוואַלד. אָבער אום זיך ריכטיג צו איבערצייגען, האָט ער צושניטען איין הונט און צו זיין ערשטוינונג האָט ער געפונען, אַז די נירען זיינען ביי דעם הונט שוין געווען אינגאַנצען צופרעסען, און די חיה וואָלט שוין אין אַ קורצער צייט אַליין געווען אומגעקומען. ער האָט דאַן צושניטען הונט נאָך הונט און די זעלבע געשיכטע האָט ער געפונען ביי זיי אַלעמען. מר. מעקקען האָט דאַן געמאַכט אַ גאַנצען ווען־דערפון, שרייבענדיג אַרטיקעל נאָך אַרטיקעל וועגען דער געשיכטע. אָבער ווער האָט זיך אומגעקוקט? עס זיינען שוין ביז היינטיגען טאָג אַוועק אַ צוואַנציג יאָהר, און די „גאָלדענע" אַרבייט געהט נאָך אַלץ אָן. דאָס פאָלק פאַרדעכטיגט אַפילו ניט דעם אמת, און מען קוויקט זיך נאָך אַלץ מיט די געשוועבעלטע פּרוכט, און אונזערע „באַשיצערס", די רעגירונג, מאַכט זיך נאָך אַלץ כלא ידע.

נישקשה, דער פּרוכט־טראָסט האָט שכל. ער און די איבעריגע טראָסטס האָבען אין קאָנגרעס זייערע געדונגענע פאַרשטעהער, וועלכע

היטען אָפּ זייערע אינטערעסען. נאָר דאָס פאָלק האָט דאָרט קיינעם ניט! נאַרט זיך ניט: דאָס פאָלק האָט דאָרט קיינע פאַרשטעהער ניט.

דער ווייסער צוקער אויך אַ זויערקייט-מאַכער

אין דער נאַטור איז ניטאָ קיין ווייסער צוקער. איהם האָט דער טייפעל אויסגעטראכט. אָבער אַפילו קיין אַנדערער צוקער איז אויך ניט פאַראַן. ד. ה. צוקער אַליין וואַקסט ניט אויף קיין בוים און ניט אויף קיין בוימלעך, ער איז אַ חלק פון פלאַנצונגען און געוויקסען און פון שפייז-צייג. איהם האָט די נאַטור אריינגעלעגט אין אַלץ: אין ברויט-קערנער, אין אַלע פרוכטען, און איהם אַוועקגעלעגט צוזאַמען מיט אַנדערע מאַטעריאלען אין דער ריכטיגער פּראָפּאָרציע.

אָבער מענשען האָבען איהם אָנגעהויבען ארויסצוציהען פון די דאָזיגע שפּייזען, וועלכע זיינען מעהר רייך אין צוקער ווי די אַנדערע. בוראַקעס, צ. ב., זיינען רייך אין צוקער, נעמט מען פון זיי ארויס אָט דעם מאַטעריאל. די האָניג-שטעקלעך (צוקער שטעקלעך, טראסטניק) זיינען רייך אין צוקער, קוועטשט מען איהם פון דאָרט ארויס א. אַז. וו.

אָט דער פרייער צוקער ווערט באטראכט פון אייניגע ווייסען-שאַפטס-לייט ווי ניט קיין געווינשטע זאך פאַר דער מענשהייט. ערשטענס, דערפאַר ווייל מענשען האָבען איהם אָנגעהויבען צו עסען אין אַ גרויסער מאָס. און שטאַרק געזונט איז דאָס פאַר זיי ניט. אין די פרוכטען און אין די איבעריגע עסענס האָט איהם די נאַטור שפּאָרעוודיג איינגעטיילט נאָר ביסלעכווייז, צופיהרט מיט וואַסער און אַנדערע זאַכען, און אָט דאָס ביסעל פּאַסט זיך ריכטיג צו די פאָדערונגען פון קערפּער. אָבער ווען מען האָט איהם אָנגעהויבען ארויסצוציהען, דאָס הייסט קאָנצענטרירען, און אין אַ לעפעלע ריינעם צוקער איז אפשר פאַראַן אַזוי פיל צוקער ווי אין פופציג עפּעל, טאָ קען מען שוין פאַרשטעהן, אַז דער נאַטור'ס פּלאַן איז דאָס גאָרניט.

און מיר טאָרען ניט פאַרגעסען, אַז דער קערפּער איז אַליין אַ גוטער פאַבריקאַנט פון צוקער. יעדעס פּיצעל קראָכמאַל, וואָס מיר עסען אויף, הויבט שוין אָן אין מויל, מיט דע הילף פון דעם שפּייעכץ, פאַוואַנדעלט צו ווערען אין צוקער. און צוקער האָבען מיר דאָך אין אַלע פרוכטען און אין די איבעריגע נאַטירליכע עסענס, און אַפילו אָהן אַ ברעקעל פאַבריצירטען צוקער וואָלט דער קערפּער געהאַט גענוג פון אָט דעם מאַטעריאַל.

אָבער ווען מען באַרעכענט זיך נאָך, אַז אונזער בלוט קאָן מעהר ניט פאַרנעמען, ווי איין צענטעל פּראָצענט צוקער, ד. ה. אויף יעדע טויזענט טראָפּען בלוט פאָדערט עס בלויז איין טראָפּען צוקער, טאָ קאָן מען שוין ארויסזעהן ווי שטאַרק דער היינטיגער מענשליכער קערפּער

ווערט באַלעסטיגט מיט צוקער, ווען מיר וויסען, אַז אַט דער מאכל פיהרט היינט די גאַנצע גרענדע.

אַ געוויסער דריז (גלענד), וואָס הייסט פּענקרעאַס, שטעהט ווי אַ שומר צו פאַרהיטען, אַז מעהר צוקער, ווי דער קערפּער פאָדערט, זאָל ניט קאָנען אריינקומען אין בלוט אריין. אָבער מיט דעם היינ־טיגען פרייען קאָנצענטרירטען צוקער לאכט מען זיך אויס פון דעם פאַרבאָט פון דעם שומר. מען פרעסט צוקער אויף וואָס די וועלט שטעהט: מען עסט צוקער פון אין דער פריה ביז ביינאַכט, — מיט דער קאַווע און טיי עטליכע מאָל אַ טאָג; אין אַלע זיסע מאכלים; אין געבעקסען; אויפ׳ן וועג צו דער אַרבייט און פון דער אַרבייט קייט מען די זיסע צוקערקעס; זיצט מען אין טעאַטער, שלינגט מען קענדי; געהט מען פון טעאַטער אָדער פון אַ מיטינג, ווי קאָן מען עפּעס אויסקומען אָהן אַ נאַש פון דער קאָנפעקשיאָנערי־קלייט אָדער פון די סטענדס — אַט די פאַסטקעס, וועלכע שלעפּען פשוט ביי די פאָלעס דעם גאַנצען עולם, אַז מען זאָל עסען, עסען און ניט אויפ־הערען עסען זיסקייטען.

אין די הייסע טעג האַלט מען זיך אין איין אָפּקיהלען מיט קאַלטע זיסקייטען, ניט באַרעכענענדיג זיך אַז צוקער איז אַ שטאַרקער הייץ־מאַטעריאַל (בלעטעל 71) און צוברענט זיך אין אַ ברענענדיגער היץ, ווען ער קומט אריין אין קערפּער. די קאַלטקייט פונ׳ם טרונק געהט באַלד איבער, און מען ווערט ערשט פונ׳ם צוקער נאָך מעהר צואוואַ־רימט. נו, און אייז־קרים שפּילט דאָך היינט אויך זעהר אַ וויכטיגע ראָלע. און די פאַרשיידענע קייקס און פּייסטרים, וואָס שטעהען אין די פענסטער פון די רעסטאָראַנען און בעקערייען, באַצויבערענדיג דאָס אויג, און זיינען מיט זייער „שעהנקייט" גובר דעם שטאַרקסטען ווילען!

און אַט דאָס שלינגען צוקער הויבט זיך היינט אָן כמעט פון די ערשטע מינוטען פון לעבען. אַ טרונק דעם קינד קומט מיט צוקער, די מילך מוז האָבען אַביסעל צוקער; דאַן הויבט זיך אָן אַ סדרה פון קייקעלעך אין הענטעל אויף איינצושטילען דאָס קינד, אויף אויס־צופיהרען עפּעס ביי איהם; און דאַן, ווען דאָס קינד הויבט שוין אָן קריגען פּענים, — אַי, אַי, אַי, האַלט ער שוין אויס אַלע קלייטען מיט די פאַר׳סמ׳טע, ביליגע קענדים און אייז־קרים סענדוויטשעס!

דער גרעסטער פאַרברעכען פון אונזערע געזונט־היטערס באַ־שטעהט אין דעם, וואָס זיי דערלויבען די מאַנופעקטשורערס פון די זיסקייטען אריינצוטאָן „דאָופּ", ד. ה. כעמישע שטאָפען, ווי קאָול טאַר, אַרסעניק, אַלערליי איטערען, סאַכאַרין, סאַליסיליק עסיד, פאָרמיק עסיד, אַלדעהיידס — אַלע סמ׳ען, וועלכע האָבען קיין שום אויפגאַבע ניט צו דערפילען אין מענשליכען מאָגען, אַחוץ שאָדען, וועלכער ווירקט לאַנגזאַם אָבער זיכער אויפ׳ן האַרצען, אויף די נערוועז און

גראָבט אונטער דעם קערפּער, אַזועקרויבענדיג פון איהם די פעהיג־
קייט זיך צו שטעלען געגען קראַנקהייט.

נו, אַט די אַלע זיסקייטען, אַט די אַלע קאָנצענטרירטע צוקערען
באָמבאַרדירען אַזוי די פּענקרעאַס, דעם בלוט׳ס שומר, אַז ער ווערט
פּשוט אונטערגעריסען און צוקער־קראנקהייט (דייעביטיס) קומט צו־
גאַסט. און ווי דר. דזשאָסלין, דער באַוואוסטער דייעביטיס־ספּעציאַ־
ליסט, באַקלאָגט זיך, זיינען ביי אונז, אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען,
שטענדיג פאַראַן מעהר ווי אַ האַלבער מיליאָן מענשען קראַנק מיט
צוקער־קראַנקהייט, וועלכע שיקט אַ גרויסען פּראָצענט אַוועק אין
פריהצייטיגע קברים.

דער צוקער, וואָס מען קוועטשט ארויס פון די צוקער־שטעקלעך
(שוגאר קעין) קומט ארויס טונקעל־ברוין, און ווען מען וואָלט פון
איהם כאָטש ניט געגעסען קיין סך, וואָלט ער קיין שאדען ניט אָנ־
געטאָן, ווייל ער איז אַמוועניגסטען נאַטירליך. ער קומט ארויס מיט
אַלע זיינע מינעראַלען און די איבעריגע לעבען־געבענדע חלקים, און
אין אַט דעם צושטאַנד איז ער ניט קיין זויערקייט־מאַכער און, ווי
געזאָגט פריהער, ווען די מענשען זאָלען איהם ניט צופיל שלינגען,
וואָלט ער געווען אַ גוטער צוגאָב צו דער דיעטע.

אָבער צוקער איז אין היינטיגער אָרדנונג ניט קיין אויסנאַהם
פון די איבעריגע עסענס. איהם האָט מען אויך אָנגעהויבען באַראַ־
בעווען און אַזוי פעלשעווען, אַז ער איז איצט אַ פּאָזיטיווע געפאַהר
פאַר דער מענשהייט. מען מאַכט איהם וויס, מען „פאַרפיינערט“
איהם און מען האָט שוין פון אַ קאַרגע הונדערט יאָהר זיך אַזוי גע־
נומען צום עולם איהם איינרעדענדיג, אַז צוקער איז גוט פאַר׳ן גע־
זונט, אַז צוקער איז אַ נויטווענדיגקייט, אַז צוקער גיט קרעפטען, אַז
צוקער גיט וואַרימקייט, אַז צוקער איז אַפילו געזונט פאַר חיות און
ניט נאָר פאר מענשען, אַז דער צוקער־חברה איז געלונגען אַזוי צו
פאַרבלענדען דעם גרויסען עולם די אויגען, אַז מען פרעסט און מען
שלינגט דעם צוקער אָהן אַ סוף. צוקער איז געזונט, אָבער נאָר ווען
ער איז אין די עסענס, ו ו י ד י נ אַ ט ו ר ה אָ ט א י ה ם
אַ ו ו ע ק ג ע ל י י ג ט. אָבער גיהט רעדט צו „ביזנעס“!

לויט אָפיציעלע ציפערען, קומט אויס, אַז קאָפּ אויף קאָפּ עסט
יעדער דאָ אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען 86 פונט פרייעם צוקער
אַ יאָהר. אָבער, ווי מר. מעקקען זאָגט, עסען קראַנקע מענשען ניט
קיין צוקער, גאָר אַלטע מענשען כמעט אויך ניט. מענשען, וואָס
טרינקען אַ סך משקה, האָבען אויך ניט ליב קיין צוקער, און גאָר
קליינע קינדער קומען אויך אויס כמעט אָהן צוקער, טאָ קומט שוין
אַלזאָ אויס, אַז אַט די וואָס עסען יאָ צוקער עסען ניט 86 פונט אַ
יאָהר, נאָר 150 פונט. און דאָס איז פּשוט שרעקליך, דאָס איז סתם
באָמבאַרדירען די פּענקריאַס, די לעבער און די נירען מיט אַ שפּייז,
וואָס ערשטענס איז דאָס אַליין קיין שפּייז ניט און, צווייטענס, איז

דאָס אַן אומנוצליכער באַגאַזש, וואָס דער קערפּער דאַרף שטאַרק האָרעווען אום פון איהם פּטור צו ווערען.

און דערפאַר ווייל פון דעם ווייסען צוקער ווערען אַרויסגענומען די טונקעלע חלקים, ד. ה. די מינעראַלען און די וויטאַמינס, איז ער נאָך אַ שטאַרקער זויערקייט-מאַכער אויך, און פּאַרזויערט דעם קערפּער, צונעמענדיג פון איהם זיין געוועהר זיך צו ראַנגלען מיט די אַרומרינגלענדע מיקראָבען, און ער העלפט איהם צו ווערען אַ קרבן פון ניומאָניא, קאָנסאָמפּשאָן און די איבעריגע אָנשטעקענדע קראַנקהייטען. צוקער-קראַנקהייט, עסידאָוסיס און פאַרשיידענע אַנדערע שלעק טשעפּען זיך צו מענשען, וועלכע שטאָפּען זיך אָפּט מיט דעם ווייסען צוקער און זיינע טויזענטער אויסגעצאַצקעטע פּראָדוקטען, און זיסע געטראַנקען, וועמעס נעמען עס איז גאָרניט צום איבערצעהלען.

אָבער צו וואָס וויים מאַכען צוקער?

דעם ברוינעם צוקער האָט מען אָנגעהויבען וויים צו מאַכען שוין זינט אַ קאָרגען יאָהרהונדערט. אָבער דאָס האָט מען ניט אָנגעהויבען טאָן צוליב די אורזאַכען, וואָס צווינגען די מיהלען אַרויסצוזיפּען די זריעה פון די קערנער, ווי מיר האָבען באַשריבען אויבען. מיט דעם צוקער איז פאַרבונדען גאָר אַן אַנדער קאַפּיטאַליסטישער דריידעל, ווי מר. מעקקען האָט אויסגעפונען אין די אָפיציעלע דאָקומענטען אין דער קאָנגרעס-ביבליאָטעק אין וואַשינגטאָן. יעדער קאָן אָט די געשיכטע אַליין אונטערזוכען, זי איז זעהר אַן אינטערעסאַנטע מעשה׳לע וועגען די פאַלשקייטען, וואָס ווערען אָפּגעטאָן אין אַ פאַלשער געזעלשאַפטליכער אָרדנונג.

די פריהערדיגע דורות, וועלכע האָבען נאָך ניט געוואוסט פון ווייסען צוקער, פלעגען זעהר גוט צופרידענשטעלען ביי זיך דעם נאַשאַפּעטיט מיט דעם נאַטירליכען ברוינעם צוקער. פון די באַשרייבונגען וועגען די אַמאָליגע לעקעכער, פלאָדענס און אַנדערע זיסע נאַשערייען, וואָס מען לייענט אין דער ליטעראַטור, הויבען פּשוט אָן צו רינען די סליונקעס, און עס דוכט זיך אויס, אַז זיי שמעקען אַרויס פון די בלעטלעך פון די ביכער.

און אָט דער ברוינער צוקער פלעגט צוגעשטעלט ווערען אין מאַרק אַריין דורך די פלאַנטאַטאָרס פון די האָניג-שטעקלעך (שוגאַר קעין). יעדער פאַרמער האָט געהאַט אַ ביסעל צוקער צו פאַרקויפען און פלעגט עס פיהרען אין מאַרק אריין.

אָבער אַזאַ קליין-האַנדעל האָט קיינעם רייך ניט געקאָנט מאַכען. פּשוט דערפאַר, ווייל די סחורה איז איינגעשטאַנען אין אַ סך הענט. טאָ איז עפּעס אַ „זשעניע״ אַ סוחר, אָדער אפשר עטליכע אַזעלכע „געניאַלע קעפּ״ איינגעפאַלען אַ געדאַנק, ווי צו פאַרכאַפּען דעם גאַנצען מאַרק אין זייערע הענט אריין, און אָט וואָס זיי האָבען ביסלעכ-

ווייז אָפּגעטאָן: מען האָט גענומען פאַר׳מיאוס׳ן דעם ברוינעם צוקער אין דעם עולם׳ס אויגען. מען האָט ארויסגעלאָזט אַ קלאַנג, אַז אין ברוינעם צוקער איז דאָ אַזאַ מין בריאה׳לע, וועלכעס איז אַ מין לויז-יאַטשערקע, אָבער איז אַזוי קליין, אַז מיט׳ן הוילען אויג קאָן מען דאָס ניט זעהן.

מען האָט אָנגעהויבען אַדווערטייזען אָט דעם ניט געשטויגענעם און ניט געפלויגענעם ליגען אין די צייטונגען און זשורנאַלען, אויף אַלע דעכער און קוימענס; מען האָט געפונען „וויסענשאַפטס-לייט", וועלכע האָבען צוגעבאַמקעט; מען האָט נאָך ארויסגענישטערט עפּעס אַ פּראָפעסאָר אין ענגלאַנד, פּראָפעסאָר קאַמעראָן, וועלכער האָט אַפילו אָנגעשריבען אַ בוך, דערווייזענדיג, אַז אַלע סעמפּעלס (פּראָבעס) פון ברוינעם צוקער, וואָס ער האָט אַנאַליזירט, האָבען אין זיך אָט די „לויז-יאַטשעשערקע" (ליזאַרד).

אויף די פּאָוסטערס (אַפּישעס), וואָס מען האָט צוקלעפּט איבעראַל, איז געוועזען אָנגעמאָלט דאָס כלומרשט׳דיגע חיה׳לע, פאַרגרעסערט, ווי מען האָט געזאָגט, אויף פיר הונדערט מאָל; און דאָ האָט מען אויך געדרוקט די גוזמא, אַז דאָס דאָזיגע חיה׳לע האָט אַכט פיסלעך מיט האַטשיקלעך, און דאָס נעזעל ענדיגט זיך ווי מיט אַ מין שערעלע, מיט וועלכען אָט דאָס בריאה׳כעל גיט אַ שניט אין בויך פון קרבן ווען עס קומט אריין אין מאָגען אריין.

און צו ענדע זעצט דער אַדווערטייזמענט צו, אַז אין אָפּגערייניגטען ווייסען צוקער איז אַפילו קיין סימן ניטאָ פון אָט דעם לעבעדיגען שמוץ.

און אָט דאָ ליגט דער הונט באַגראָבען. דער גאַנצער צוועק איז געוועזען אריינצוכאַפּען דעם צוקער אין די הענט פון די פּאַראָווע מיהלען, וועלכע האָבען ביסלעכווייז שוין אָנגעהויבען זייער „פּאַרפיינערענדע" אַרבייט, דאָס הייסט די אַרבייט פון ארויסרייניגען פון דעם ברוינעם צוקער דאָס לייב און לעבען און איהם מאַכען אָנציהענד פאַר׳ן אויג, ווייס, אום מען זאָל האָבען מעהר אַפּעטיט צו איהם; און דערווייל טאַקע האָט מען גענומען פאַר׳נמאס׳ן מיט דעם אויבען-דערמאָנטען אומעהרליכען קאַמפּיין פון ליגענס דעם ברוינעם, ניט אָפּגערייניגטען צוקער, און דאָס האָט געווירקט. דער עולם האָט מיט שרעק גענומען שפּייען אויפ׳ן ברוינעם צוקער און האָט אָנגעהויבען פאָדערען נאָר דעם ווייסען צוקער, און ניט נאָר עסען איהם, נאָר שטאָפּען זיך מיט איהם.

דאָס שוואַרצע שטיקעל אַרבייט איז געלונגען און דורך די הענט פון די „רעפיינערים" האָט אָנגעהויבען דורכצוגעהן יעדער פונט צוקער, וואָס די פּלאַנטאַטאָרס האָבען פּראָדוצירט. די אָרימע פּלאַנטאַטאָרס האָבען פאַרלוירען דעם מארק גאָר אינגאַנצען און האָבען געמוזט אָנהויבען ברענגען דעם צוקער צו דעם צוקער-טראָסט (מאָנאָפּאָליע), וואָס האָט זיך גאָר ניט געקווינקעלט ביי זיי צו שינדען די הויט,

ביז׳ן לעצטען גראַד, און אַט אַזוי האָט מען דעם גאַנצען עולם אריינ־געגאַרט אין זאַק אריין, און ער שטאָפּט זיך איצט מיט שפּייז, וואָס איז ניט נויטיג, וואָס איז איבעריג, ווייל די נאַטור האָט שוין אַליין פּאַרצוקערט אַלע עסענס. אָבער דער גרעסטער פאַרברעכען איז דאָס, וואָס דער ווייסער „אָפּגערייניגטער" צוקער איז אַ שרעקליכער זויער־קייט־מאַכער, ווייל ער האָט ניט קיין סימן פון די מינעראַלען, מיט וועלכען די נאַטור האָט איהם געפּאָרט. פון זיינעטוועגען מוז אויך דער קערפּער נישטערען און צונויפ׳גנב׳ענען ביי זיך אַליין די מינע־ראַלען אום פּטור צו ווערען פון איהם, אום איהם צו נייטראַליזירען.

דער אויבען־דערמאָנטער דריז, די פּענקרעאַס, וואָס פאַרשטעלט, אַז צופיל צוקער זאָל ניט קאָנען אריין אין בלוט אריין, פאָדערט פאַר זיך אַליין אַ געוויסע מאָס מינעראַל־זאַלצען, וועלכע נאַטירליכע עסערס וואָלטען איהם געקאָנט צושטעלען און איהם האַלטען אין אַ געזונטען צושטאַנד. אָבער די פאַלשע קראָכמאַלען און צוקערען, וואָס מען פרעסט היינט אַזוי פיל, ניט נאָר פאַרמאָגען זיי דאָס ניט, נאָר זיי אַליין זיינען שטאַרק הונגעריג נאָך אָט די מינעראַלען, און דאַרום ווען זיי קומען אריין אין קערפּער זויגען זיי אָט די מינעראַל־זאַלצען פון די גלידער, איבערהויפּט פון דעם פּענקרעאַס אַליין, און אָט דער דאָזיגער שומר הערט אויף צו זיין אַ שומר און צוקער־קראַנקהייט (דייעביטיס) קומט צו־גאַסט.

די טרויעריגע ציפערען נאָך אַ מאָל

געדענקט איהר, לעזער, די ציפערען, וואָס די וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו עדיוקיישאָן האָט געדרוקט וועגען דער אַמעריקאַנער קינדהייט? אָט זיינען איניגע פון זיי:

קינדער מיט האַרץ־קראַנקהייט — — — —	400,000
קינדער מיט שווינדזוכט — — — — — —	1,000,000
קינדער מיט געבויגענע רוקענס — — —	1,000,000
קינדער מיט שלעכטע ציינער — — — —	10,000,000

א. אַז. וו. (בלעטעל 16). וואָס זאָגט איהר עפּעס דערצו?

ווען מען טראַכט זיך אריין אַפילו אויבערפלעכליך אין אָט דעם שטיקעל אויסקונפט, ווערט טרויעריג אויף דער נשמה. די קינדער, וועלכע שטעהען ערשט ביי דער סאַמע שוועל פון לעבען, זיינען שוין אַזוי געבונדען מיט פּענטעס אויף די פיס! די דאָזיגע לאַגע רויבט שוין אַוועק אַ סך פון דער פרייהייט און שעהנקייט פון זייער יונגען, נאָך ניט צובליהטען לעבען!

אָבער ווען מען טראַכט זיך אריין אַ ביסעל טיפער אין יענע ציפערען, דערזעהט מען ערשט, אַז די לאַגע איז אַ סך ערנסטער,

ווי עס זעהט אויס אויפ'ן ערשטען בליק. אָט לאָמיר זיך אַ ביסעל אָפּשטעלען אויף דעם.

די צרות, וואָס קאָנסאָמפּשאָן, טויבקייט, הארץ-קראנקהייט טוען אָן פאַר די קראנקע קינדער, קאָן זיך יעדער פאָרשטעלען. אָבער ווייניג מענשען ווייסען מיט וואָס אַ געבויגענער רוקען, צ. ב. שמעקט.

וואָס הייסט אַ געבויגענער רוקען (ספּיינעל קוירוואטיור)? דאָס הייסט, נאַטירליך, אַז די ביינער זיינען ניט גענוג הארט און דער רוקען איז געבויגען. אָבער וואָס מיינט דאָס? דאָס מיינט, אַז פון געבוירען אָן איז אין אָט די קינדערס עסען ניט געווען גענוג קאַלציום און די ביינער זיינען ניט גענוג פאַרהארטעוועט געוואָרען און, וואַק־סענדיג, האָבען זיי זיך געבויגען אין אַלע זייטען. דער סקעלעט, אַלזאָ, איז ניט קיין גלייכער נאָר אָנגעבויגען אָן אַ זייט אָדער אויסגע־פוקעלט. אָבער איז דאָס דען שוין אַלץ? ניין. ניט נאָר איז אַזאַ קערפּער קרום, ניט שעהן, נאָר ער איז נאָך עפּעס אַנדערש אויך — ער איז קראַנק.

די נאַטור איז אַ וואונדערבאַרע צושניידערין. זי האָט אויסגעלעגט אינוועניג אין קערפּער אַלע אברים אַזוי קונציג, אַז זיי ליגען טאַקע איינע נעבען דעם אַנדערען, אָבער צווישען זיי איז פאָרט פאַראַן פּלאַץ, אַז דאָס בלוט קאָן רינען פריי אין דער נעץ פון די האָר־דינע אָדערלאַך, וועלכע ליגען אויסגעלעגט אַרום יעדען אבר. רינענדיג פריי אין אָט די אָדערלאַך, צוטראָגט דאָס בלוט עסען פאַר יעדען מינדסטען חלק פון קערפּער, און אָט די גוט געקאָרמעטע גלידער זיינען געזונט.

אָבער ווען דער סקעלעט, ד. ה. די ראַם פון די ביינער איז אָנגע־בויגען אין אַ זייט אַריין, טאָ קאָנען שוין די אינוועניגדיגע גלידער ניט בלייבען פריי און גראַם; ערטערווייז איז זיי ענג און איין גליד דריקט אויפ'ן אַנדערען און אַ פרייע צירקולאַציע פונ'ם בלוט איז שוין אונ־מעגליך. און ווען דעם בלוט איז שווער דורכצושטופען זיך, קומט שוין קיין עסען ריכטיג ניט אַריין, און יענע פלעצער הונגערען — ווערען קראַנק.

אין די סקולס טוט זיך חושך: מען לעגט איין וועלטען אויסצור־בעסערען ביז אין אַ געוויסען גראַד אָט די צרה. מען זוכט אויסצוגלייכען אָט די געבויגענע קערפּערס מיט אַלערליי עקסערסייזעס (מאַציאָן). מען לערנט די קינדער זיך ריכטיג צו האַלטען. „פאַסטיור עקסערסייזעס" רופט מען דאָס אָן. מען קאָן נאַטירליך גאָר ניט האָבען געגען אָט די עקסערסייזעס אין די סקולס, אָבער דער פאַרדרוס איז, וואָרום מען פאַרהיט ניט, אַז עס זאָל גאָר ניט קומען דערצו; עס איז אַ וועהטאָג אין האַרצען וואָרום די סקולס הויבען ניט אויף זייער קול נאָך איידער די שילער ווערען געבוירען; וואָרום מען לערנט ניט די מאַמעס צו עסען ריכטיגע שפּייז, מיט די אַלע מאַטעריאַלען וואָס די נאַטור האָט אין

איהר אריינגעלעגט, אזוי אז די קינדער זאָלען זיך אויפבויען ריכטיג אין בויך.

דר. ווילי זאָגט, אז צו לאָזען אַ קינד הונגערען איז גרויזאם, אָבער אויסצוהונגערען א קינד אין דער מאָמעס בויך איז ניט נאָר אַ טיערישע גרויזאַמקייט, נאָר אַ פאַרברעכען געגען קינדס גאַנצען שפּעטערדיגען געזונט און לעבען.

דר. טרובי קינג זאָגט אַז די צייט ווען אַ קינד קריגט דעם פונדאַ־מענט פאַר זיין מוח און נערוועז סיסטעם, איז די לעצטע מאָנאַטען, איידער ער ווערט געבוירען, און אין די ערשטע פאַר יאָהר פון לעבען.

און ווען עס קומט שוין צו דעם זויגען דאָס קינד, דאַרף דאָך אין דער מוטערס מילך אויך זיין דער קאַלציום און די איבריגע מינעראַלען אויף אויפצובויען שטאַרקע ביינער. אָבער אַזוי איז דאָס שוין : פריהער דערלאָזט מען די צרה און דערנאָך זוכט מען רפואות, אָבער ליידער זעלטען מיט ערפאָלג.

און וואָס קומט דען ניט פון דער פאַלשער געבויגענקייט פון קערפּער ? שמערצען אין רוקען, ארטרייטיס, (רהומאַטיזם) וועהטאָג אין די פלייצעס, קאָפּ־וועהטאָג, פאַרשטאָפּונג, בויך־וועהטאָג, נערוועז־קראַנקהייט, שלאָפלאָזיגקייט, שלעכטער אַפּעטיט, שטענדיגע מיעד־קייט, אויפגערעגטקייט און אַזוי פיל אַנדערע „ניט פאַר אייך געדאַכט“, אַז עס ווערט פינסטער אין די אויגען צו לייענען דאָס טרויעריג צעטעל. אָט, אָט דעם צעטעל פון די קראַנקהייטען, וואָס קומען פון שלעכטער האַלטונג פון קערפּער קאָן מען לייענען אין אַלע מעדיצינישע ביכער, אָבער, מיט 5 סענט קויפט זיך דעם בולעטין (ביכעלע) וואָס הייסט „פאָסטיור קליניק“ נומער 164, ביי דער „קינדער ביוראָ“ אין וואַשינגטאָן. און לייענט אַליין אָט דאָס, וואָס מיר דערצעהלען דאָ.

נו, און ווארום האָבען מיר צעהן מיליאָן קינדער מיט שלעכטע ציינער? אויך איבער דער זעלביגער אורזאַך: פון עסען פעהלט דער קאַלציום. די קינדער ווערען כמעט געבוירען מיט ווייכע ציינער אין די יאַסלעס, און די שפּעטערדיגע ציינער, אויך ניט קריגענדיג דעם קאַלציום, געהען לייכט קאַפּוט. אָבער אין די סקולס שרייט מען, אַז מען מוז וואַשען די ציינער מיט בערשטלאַך דריי מאָל אַ טאָג. די קינדער עסען אַלע פאַלשע עסענס און וואַשען די ציינער, אָבער די ציינער געהען אַ גאַנג, נאָכדעם ווי אַרמעע דענטיסטען שאַרען אָן הויפענס גאָלד.

און מיט שלעכטע ציינער אין מויל קומען ערשטענס שלאָפלאָזע נעכט, און געשוואָלענע, שמערצליכע יאַסלעס, אויף וועלכע עס איז שווער עפּעס צוצוקייען, און דאָס עסען קאָן שוין דאָס קינד ניט אויפ־האַלטען ריכטיג ; זיין געזונט געהט צו גרונט אין א צייט, ווען ער בויט ערשט דעם פונדאַמענט פאַר דער צוקונפטיגער געביידע. עס איז זעהר טרויעריג.

אָבער אין סקול שרייט מען, אַז ער מוז וואַשען די ציינער מיט'ן

בערשטעל דריי מאָל אַ טאָג. די קינדער עסען אַלערליי פאַלשקייטען, וואָס מינעווען אונטער די ציינער, דאָס, פאַרשטעהט זיך, זעהט מען ניט, אָבער אַבי זיי וואַשען די ציינער איז שוין אַלץ פאַרריכט.

ווען די סקולס וואָלטען אָבער געטאָן זייער פליכט וואָלטען זיי גע־קוקט ווייטער ווי דאָס בערשטעל. זיי וואָלטען דאַן געזעהן וואָסערע שעדליכע זאַכען היינטיגע קינדער עסען פון אינדערפרי ביז נאַכט. אַ חוץ וואָס זייער מילך קומט געוויינליך פון ניט געזונטע קיה, און די ווייסע ראָלס (זעמעל) זיינען קיין עסענס ניט פאַר זיי, און דער ווייסער צוקער איז אַ סם פאַר זיי. ווי מיר האָבען שוין געזעהן פריהער, זיינען נאָך אָט די קינדער די אָפּפער פון אַלערליי שאַרלאַטאַנעס, וואָס פאַר־סם'ען זיי.

קוקט זיך נאָר אַרום, וואָס עס טוט זיך אויף אַ פּאָר בלאָקס אַרום אַ סקול: עטליכע קענדי קלייטען מיט די אויסגעצאַצקעטע קענדיס אין שעהנע פאַפּירלאַך; עטליכע סאָדע וואַסער סטענדס מיט די פלעשער רויטע, געלע און גרינע סיראָפּען — אַלע פאַלש, ניט פון פרוכטען, נאָר פון כעמישע מאַטעריאַלען. מיט קליינע אותיות זאָגט מען דאָרט אויס דעם סוד, אַז די סיראָפּען זיינען נאָכגעמאַכטע גערוכען, נאָכגעמאַכט נאָך פרוכטען. די עטליכע סטראָבעריס, וואָס שווימען אַרום, מאַכען דעם אָנשטעל, אַז דער סיראָפּ איז פון פרוכטען, אָבער עס רעדט זיך נאָר אַזוי. דאַן וואו מען גיט אַ וואָרף אַן אויג שטעהען פּעדלערס מיט „האָט־דאָגס". ביליגע אייז־קרים, פלעשלאַך מיט זיסע געטראַנקען, עס זיצען פרויען מיט ביליגע קעיק, מיט געגלייזטע געפאַרבטע עפּעל און וואָס ניט?

שאַרלאַטאַנעס זיינען, נאַטירליך, ניט אָט די קליינע סוחרים'לאַך, וואָס מוזען מאַכען אַן אָרימען לעבען. ניין, ניט זיי באַשאַפען די סם המות פון די אויבענדערמאָנטע עסענס; די שאַרלאַטאַנעס זיינען די רייכע פאַבריקאַנטען, וואָס פאַבריצירען די נאַשערייען מיט די אַלע אויסגערעכענטע סם'ען, וועלכע מיר ווייזען אָן אביסעל ווייטער. צו־זאַמען מיט אָט דער חברה שטעהען אויף דער ליסטע פון שאַרלאַטאַנעס אויך די רעגירונגס בעאַמטע, וועלכע זעהען דאָס און מאַכען אַ שוויג.

און אַלע, אָט די נאַשערייען זיינען מיט סם, — ניין, ניט אַזאַ סם, וואָס הרג'עט באַלד אַוועק, נאָר ער מינעוועט אונטער דאָס געזונט, הרג'עט אַוועק די נערוועןן, דאָס האַרץ; די ציינער קומט אויך קיין גוטס דערפון ניט צו, — ווייל די ביליגע צוקערקעס זיינען געמאַכט פון פאַלשען צוקער; פאַרפאַרבט מיט קאָול־טאַר פאַרבען; די סאָדא וואַ־סערען אין די פלעשלאַך האָבען אַ חוץ דעם סם קאָול־טאַר, נאָך סאַ־ליסיליק עסיד, בענזוויאיק עסיד; און דער שעהנער סטראָבערי אָדער פיינעפּעל ריח, האָט אַפילו קיין פרוכט אין די אויגען ניט אָנגעזעהן; צונויפגעשטעלט אין דער כעמישער לאַבאראַטאָריע פון עסטערס און איטער, און אַלדעהייד — אַלץ אַזוינס, וואָס טאָר ניט אַריינקומען אין אַ מענשליכען מאָגען.

די ביליגע אייזקרימס, אַ חוץ וואָס זיי זיינען זעהר אָפט אַ קוואַל

פון שווינדזוכט, זיינען זיי נאָך זעהר אָפט פול מיט אַנדערע גיפטיגע מיקראָבען, ווייל פאַרשטעהט איהר, זיי מוזען זיך קאָנען האַלטען און ניט צושוואומען ווערען, טאָ ווערען זיי געשטייפט מיט דזשעלאַטין (דרעליעס פון פיס פון חיות). און די וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו קעמיסטרי האָט אַליין געפונען ניט ווייניגער ווי פופצעהן מיליאָן מיקראָבען אין איין טעע-לעפּעלע פון אָט דער טייערער צאַצקע פון אָט דעם דזשעלאַטין. אָבער, אָט דער דזשעלאַטין איז נאָך אָפט פאַר-פּראַוועט מיט סאַלפייטס, אַרסעניק, קופּער און מיט קאָל-טאַר, אַז דאָס זאָל קאָנען שטעהן, זאָגט אַלפרעד מעק-קען.

די פלעשלאַך סאָדע, וועלכע די קינדער קויפען אַזוי אָפט און קווועלען גאָר אָן ווען זיי זופּען זיי דורך די שטרוי, לעגען אויך צו אַ טרויעריג קנייטעל צו זייער געזונט צושטאַנד. דאָרט זיינען פאַראַן קאָל-טאַר, סאַליסיליק עסיד און די פאַרשידענע געריכטען, וואָס זיינען שעדליך פאַר׳ן האַרצען.

אָט די זיסקייטען, אָט די פאַלשע צאַצקעס פילען די קינדער אָן מיט זויערקייט, און דאָס רויבט אַוועק פון זיי די קראַפט פון ווידער-שטאַנד, דאָס הייסט, זיי הערען אויף צו זיין אומשטאַנד צו ראַנגלען זיך מיט קראַנקהייט. אָט אַזעלכע קינדער קריגען זעהר אָפט פאַרקיהלונגען, אויער וועהטאָג און אַלע שלעק. ניומאָניא, טאַנסילייטיס האָבען צו זיי אָפט אַ שליטה.

אָבער ווער קוקט זיך אַפילו אום? — ווי שוין ניט איין מאָל גע-זאָגט, דערלויבט אונזער רעגירונג די פאַבריקאַנטען אַריינצוטאָן פון פופצעהן ביז צוואַנציג סם׳ען אין די עסענס, שרייענדיג, אַז אַביסעל שאַדט ניט, ווייל, פאַרשטעהט איהר, דאָס איז אַ פ ר י י ל אַ נ ד, און אין די הייליגע ביזנעס טאָר מען זיך ניט מישען. דער געוועהנליכער עולם ווייסט גאַנץ ווייניג וואָס עס טוט זיך אין אונזערע עסענס, און די סקול לעהרערס ווייסען אויך ניט מעהר, און דאַרום זעהען זיי די רפואה נאָר אין די ציין-בערשטלאַך.

מיר זיינען פאַרבלענדעט

אין אָט דעם קורצען חלק פון אונזער בוך, קאָנען מיר נאַטירליך ניט אויפנעהמען אַלע פונקטען וועגען דער נויטיגקייט פון נאַטירליכער שפּייז, אָבער מיר האָפען, אַז אונז איז אַמוועניגסטענס געלונגען אויפצו-וועקען אין אונזערע לעזערס אַ גענוגענדען אינטערעס צו אָט דער פראַגע, און זיי וועלען שוין זוכען צו לייענען מעהר ביכער איבער אָט דעם געגענשטאַנד און וועלען זיך פאַראינטערעסירען ביז זיי וועלען זיך דערשלאָגען צום גאַנצען אמת.

און ענדיגענדיג אָט דעם קאַפּיטאַל ווילען מיר בלויז נאָך אָנווייזען וואָרום די פאַרניכטענדע אַרבייט פון די שלעכטע, פאַלשע עסענס, וואַרפט זיך גאָרניט אין די אויגען און מענשען פאַרפעהלען גאָר אינ-

גאַנצען צו זעהן דעם דירעקטען צוזאַמענהאַנג צווישען די עסענס און די קראַנקהייטען, וועלכע מאַטערען היינט די מענשהייט. מען זעהט ניט, אַז איינס קומט אַרויס פונ׳ם צווייטען.

ווי דערצעהלט אויבען, האָבען דר. בענדזשאַמין מור און די אַנדערע יאָ געזעהן אַ צוזאַמענהאַנג צווישען עסען און קראַנקהייט, ווען זיי האָבען געמאַכט זייערע עקספערימענטען אויף פויגעל און אויף חיות. זיי האָבען יאָ געזעהן, ווי אויף נאַטירליכע עסענס האָבען די לעבעדיגע ברואים געבליהט, און פאַרקעהרט, אויף די פאַלשע עסענס האָבען זיי געקרענקט און זיינען אומגעקומען.

אָבער אום די עקספערימענטען זאָלען עפּעס קאָנען אָנווייזען, האָט מען דאָס עסען ניט געמישט, ווי מיר מישען אונזער עסען. אי די פּראָבע אויף חיות און פויגעל, אי אויף מענשען אין דעם מאַנילער שפּיטאָל און אין דעם מיסיסיפּי געפענגניש, האָט מען נאָר געפיהרט מיט די פאַלשע באַראַבאַוועטע תבואות, און די שלעכטע רעזולטאַטען האָבען געוויזען דאָס, וואָס די פאָרשערס האָבען טאַקע געוואָלט זעהן.

אָבער ביי די מענשען בכלל ווערען ניט געמאַכט אַזעלכע פּראָבעס. זיי מישען זייער עסען. מען פרעסט זיך אָן מיט פאַלשע עסענס, ווי די הונדערטער פּראָדוקטען פונ׳ם ווייסען באַראַבעוועטען מעהל, און פון דער נודנער זיסקייט פונ׳ם ווייסען צוקער, און אויך פון די צוגעפּראַוועטע מיט סם דעליקאַטעסען, אָבער דאַן עסט מען אויך אַביסעל שאַלאַטע, אַן עפּעל, אַ מאַראַנץ, אַביסעל קרויט, אַ ציבעלע, רעטעכלאַך, אוגערקעס א. אַז. וו.

די ערשטע עסענס טוען דעם קערפּער אָן שאָדען, קומען אָבער דערפאַר אָט די גוטע נאַטירליכע און פאַרלאַטען אַביסעל די צרה. דער שונא צושטערט, קומט דער פריינט און פאַרריכט. אַנשטאָט וואָס די גוטע עסענס זאָלען קאָנען טאָן זייער ניצליכע אַרבייט פאַר׳ן קערפּער און איהם שטענדיג האַלטען אין אַ געזונטען צושטאַנד, ווי דער נאַטורס פּלאַן איז, מוזען זיי גאָר האַלטען אין איין פאַרלאַטען לעכער. אָבער די צייט קומט, ווען זיי מוזען ענדליך בלייבען הינטערשטעליג, ווייל זיי ווערען בטל בשישים אין דער גרויסער צאָהל פאַלשקייטען, מיט וועלכע מען שטאָפּט זיך היינט, און איבערהויפּט ווען מיר ווייסען, אַז פרוכטען און גרינסען ווערען נאָר געגעסען בלויז אום יוצא צו זיין, און נאָר אַלס אַ צוגאָב צו די אַנדערע עסענס, און זעהר אָפט עסט מען זיי בלויז אויפ׳ן שפּיץ מעסער, ווייל מען האַלט זיי ניט פאַר וויכטיג.

אָבער פאַרקערט, לאָמיר אַפילו אָננעמען דעם פאַל, וואו צוזאַמען מיט די פאַלשקייטען עסט מען שוין דוקא יאָ אַ סך גוטע עסענס אויך. נו, איז דען דאָס אַ גוטער פּלאַן פון לעבען? עס קומט עפּעס אויס, ווי מען ווארפט זיך אַלע טאָג אַרויס פון דעם זעקסטען שטאָק (עטאַזש), פאַרלאָזענדיג זיך שטענדיג, אַז אַ פריינד וועט שטעהן ביים פענסטער און אונז אונטערכאַפּען. וואָרום זיך גאָר פאַרלאָזען אויף אַזעלכע נסים?

די צרה איז דאָס וואָס מיר זעהען ניט גלייך, אַז די שלעכטע עסענס

וואַרפען אונז פון די פּיס. די גוטע עסענס פאַרבלענדען אונז די אויגען, און דערוויייל ווערען אונזערע כחות אויסגעשעפּט אויף דעם שטענדיגען קאַמף צווישען דעם גוטען און דעם שלעכטען. און אַז די שלעכטע עסענס פאַרדערבען אונז, אָהן אַ שום ספק, זעהט מען ארוים פון עטליכע וויכטיגע פאַסירונגען, וואָס זיינען פאָרגעקומען אין דער וועלט, און מר. מעקקען באשרייבט זיי אין זיין בוך „די סייענס אָוו איטינג" („די וויסענשאפט ווי צו עסען").

מיר קלייבען זיך דאָ ניט ווידער אַמאָל אָנצואווייזען די פּראָבעס, וואָס מען האָט געמאַכט אויף די באַהן-אַרבייטער אין אַ מאַנילאַ שפּיטאָל מיט דער וויסער רייז אין צייט פון דער „בערי-בערי", און אויך ניט צו ווידערהאָלען די געשיכטע מיט דער קוקורוזע אין צייט פון דער „פעלעגראַ", ווען דר. יוסף גאָלדבערגער האָט געמאַכט זיינע באשטימענדע פּראָבעס אויף די פאַרברעכערס (בלעטעל 34). ניין, האָפענדיג, אַז אָט די צוויי פּראָבעס האָבען עפּעס וויכטיגעס אויסגעטייטשט פאַר אונזערע אויפמערקזאמע לעזערס, ווילען מיר זיי פיהרען וויטער און זיי אָנווייזען עיטליכע „פּראָבעס", וואָס דאָס לעבען אַליין האָט געמאַכט, און מענשען זיינען דורך אַ צופאַל אַוועקגעשטעלט געוואָרען אין אַ לאַגע, וואו זיי האָבען ניט געקאָנט קריגען קיין נאַטירליכע שפּייז אויף צו פאַרלאַטען די שלעכטיגקייטען, און האָבען אַ שטיק צייט געמוזט לעבען נאָר אויף די היינטיגע פאלשע, אומנאַטירליכע עסענס, גלויבענדיג, ווי יעדער גלויבט היינט, אַז די עסענס זיינען יאָ ריכטיג. אָבער די טרויעריגע רעזולטאַטען האָבען געוויזען דעם אמת.

דער פאַל אין סאַוטה אַמעריקאַ

דאָס איז געווען אין יאָהר 1914, ווען אַ קאָמפּאַניע האָט געדאַרפט ציהען אַ באַהן-ליניע צווישען באָליוויא און בראַזיליע, אין סאַוטה-אַמעריקאַ. צווישען די זעקס טויזענט ארבייטער, וואָס מען האָט אַהין צונויפגעבראכט, זיינען געווען גריכען, איטאַליענער, פּאָליאַקען און אַ סך אַנדערע. די אינזשעניערען און די דאָקטוירים זיינען געווען אַם מעהרסטענס ענגלישע און אַמעריקאַנער.

אַזוי ווי דאָס פּלאַץ איז ניט קיין באַזעסענס, האָט די קאָמפּאַניע געמוזט צושטעלען עסען פאַר די אַרבייטער, און מען האָט פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען געבראכט הונדערטער פעסלעך ווייסע מעהל און ווייסען צוקער, זעק מיט ווייסע רייז, פעסלעך לאַרד (חזיר-שמאלץ), געטריקענטע פלייש, טעע און קאַווע, קרעקערס און ביסקוויטען פון כל המינים שהוא. מען האָט אויך מיטגענומען אַ ביסעל געקענטע סחורה (קאָנסערווירטע פּרוכט און גרינסען אין בלעכלעך), אָבער דאָס איז געוועהנליך נאָר אָנגעקומען צו די באַאַמטע. מיט איין וואָרט, מען האָט מיטגענומען די דאָזיגע סאָרטען עסענס, וועלכע די קאָמפּאַניע האָט געהאַלטען פאַר די בעסטע עסענס. האַלט זיי דען היינט ניט די

גאַנצע מענשהייט פאַר גוטע עסענס? אַט בארעכענט זיך: עסען מיר דען ניט יעדען טאָג פון אָט די עסענס? פרובירען מיר דען ניט אויפצוהאָדעווען אונזערע קינדער אויף אָט די עסענס? בלויז אין דער היים האָבען מיר נאָך אַ קליינעם צוגאָב פון נאַטירליכע זאַכען אויך און גראַד ווי מיר ווייסען ניט ווי וויכטיג די נאַטירליכע עסענס זיינען, אַזוי האָט די קאָמפּאַניע ניט געוואוסט, און די דאָקטוירים אויך ניט, און עס איז קיינעם אין געדאַנק ניט געלעגען זיך צו באַזאָרגען מיט זיי, גלויבענדיג מן הסתם, אַז אַ שטיקעל צייט קאָן מען זיך באַגעהן אָהן זיי, ווייל דער עיקר איז דאָך פאָרט דאָס ברויט מיט די איבעריגע אויסגערעכענטע שפּייז-מאַטעריאַלען.

נו, דריי מאָל אַ טאָג האָט מען די אַרבייטער געהאָדעוועט מיט ווייס ברויט, פלייש, מיט ווייסער רייז, קאַווע מיט ווייסען צוקער; יעדען טאָג האָט מען פאַר זיי געקאָכט אַלערליי פארשיידענע מאכלים, אָבער פאָרט נאָר פון די אויסגערעכענטע שפּייזען. ווען מען האָט פאַר זיי געמאַכט עפּעס אַ „גוטע זאַך" און געגעבען זיי אַלס צוגאָב קרע־קערס און ביסקוויטען, זיינען זיי דאָך אַלץ געווען פון דער ווייסער מעהל און פון ווייסען צוקער, וועלכע זיינען אַלע זויערקייט-מאַכערס, ווייל קיין סימן פון די פאַרזיסענדע מינעראַלען זיינען אין אָט דער גאַנצער כאָפּטע עסענס ניט געווען.

מען האָט זיי אויך געגעבען מאכלים פון קאַרטאָפעל. און קאַר־טאָפעל איז אַ גוט, געזונט עסען, אָבער, ווי דער אַלגעמיינער מנהג איז, האָט מען די קאַרטאָפעל פאַר׳ן קאָכען אָפּגעשיילט און מיט דער שאָ־לעכץ איז אַוועק אויך דאָס גוטע פון די קאַרטאָפעל, ווייל די ניצליכסטע מינעראַלען ליגען סאַמע אונטער דער שאָלעכץ; דאָס ווייסע פון דער קאַרטאָפעל איז כמעט ריינער קראָכמאַל (אַ זויערקייט-מאַכער), וועל־כער מוז האָבען דאָס, וואָס ליגט סאַמע אונטער דער שאָלעכץ אום נייטראַליזירט צו ווערען. אָבער, ווי געזאָגט, דאָס איז זיי ניט אָנגע־קומען, טאָ האָט דער קאַרטאָפעל-קראָכמאַל נאָך אויך צוגעלעגט אַ קנייטעל.

טאָ וואָס האָט געטראָפען, פרעגט איהר? פרעגט שוין גאָרניט! פון אָט די אַלע זויערקייט-מאַכערס זיינען די אַרבייטערס׳ קערפּערס אַזוי פאַרזויערט געוואָרען, אַז אין איינע זעקס וואָכען ארום האָבען די אַרבייטער אָנגעהויבען נאָכצושלעפען די פיס; די קניען זיינען געשוואָ־לען געוואָרען, די נערווען האָבען וועה געטאָן ווען מען האָט זיי צוגע־דריקט, די שוואַרצאַפּעל פון די אויגען צושפּרייט און דאָס האַרץ האָט געהאַמערט און דער אָטעם איז פאַרקירצט געוואָרען, און די לייט האָבען אנטוויקעלט אַלע סמנים פון בערי-בערי און פּעלעגראַ, כאָטש זיי האָבען ניט געגעסען ניט קיין סך רייז און ניט קיין סך קוקורוזע. זיי האָבען פשוט געגעסען ווי מיר אַלע עסען, בלויז ניט האָבענדיג דאָס ביסעל נאַטירליכע עסען, וואָס „ראַטעוועט" אונז כלומרשט און פאַר־בלענדעט אונז די אויגען, אַז מיר מיינען, אַז מיר זיינען געזונט.

אויך מיר געזונט! ווער איז היינט געזונט? וואו געפינט מען היינט אַ דעם געזונט, וועלכער זאָל אין אמת'ן זיין פריי פון אירגענד וועלכע שמערצען און וועהטאָגען? וואו זעהט מען היינט אַ מענשען, צי אַ קינד, צי אַ דערוואַקסענעם, ביי וועמען דער געזונט-צושטאַנד זאָל ניט פון צייט צו צייט ווערען געפּייניגט פון צייהן-וועהטאָג, פון אויגען-וועהטאָג, פון אויער-וועהטאָג, פון אַ פאַרקעלטונג, פון אַלערליי אונטערגענג? מען איז געזונט! פּשוט, עס לאָזט אַביסעל אָפּ, ניט מעהר; און ווען עס לאָזט אָפּ, רופט מען דאָס געזונט.

די פאַרניכטענדע אַרבייט פון די שלעכטע פאַלשע עסענס קלייבט זיך און קלייבט זיך צונויף; דאָס ביסעל גוטע עסען העלפט דעם קערפּער זיך צו ראַנגלען אַביסעל לענגער און ניט אַזוי שנעל אָפּצונוצען זיין אייגענע געביידע אויף צו פאַרשטעלען די לעבער, וואָס די שלעכטע עסענס מאַכען; אָבער עס מוז קומען אַ סוף צו אָט דעם שטענדיגען ראַנגלען זיך, און אין אַ שעהנעם פריהמאָרגען דערפיהלט מען זיך פלוצלינג קראַנק. דאַן לעגט מען דאָס נאַטירליך ארויף אויף גאָט אָדער אויפ'ן שיקזאַל, אויפ'ן שלעכטען מזל א. אַז. וו.

אָבער יענע אומגליקליכע האָבען ניט געהאַט מיט וואָס אויף דערוויל צו פאַרלאַטען די לעבער און זייערע קערפּערס זיינען אַזוי פאַרזויערט געוואָרען, אַז בלויז אין אַ קורץ שטיקעל צייט זיינען צוויידריטעל פון זיי אויסגעשטאָרבען, כאָטש די דאָקטוירים האָבען פון זיך געריסען די הויט, אַריינגיסענדיג אין די פּאַציענטען די גאַנצע אפטייק. פיר טויזענט פון די זעקס ליגען איצט אין זייערע פריהצייטיגע קברים, אויף דעם קאַנדעלאַריא בית עולם, און זייערע קרובים אין די אַלטע היימען האָפען און האָפען נאָך אפשר אַליץ צו זעהן זיך מיט זיי.

פאַר דער וועלט האָט מען געזאָגט, אַז נאָר צוויי טויזענט זיינען אויסגעשטאָרבען, און דאָס האָט מען געדרוקט מיט אַזוינע קליינינקע אותיות'לעך, אַז קיינער האָט זיך אפילו ניט אומגעקוקט אויף דערויף. די איבעריגע אַרבייטער זיינען זיך צולאָפען און איינער פון די אינזשענירען, מר. עשמיעד, וועלכער האָט מעקקענ'ען דערצעהלט די גאַנצע געשיכטע, האָט זיך אַליין געראַטעוועט דערמיט, וואָס ער איז אַנטלאָפען קיין ענגלאַנד, און אויף דער שיף האָט ער קיין אַנדער עסען ניט פאַרזוכט ווי מאַראַנצען. די זאַפט פון די מאַראַנצען, וועלכע איז פול מיט די פאַרזיסענדע מינעראַלען, מיט די אַלקאַלין-זאַלצען, האָבען נייטראַליזירט די זויערקייטען, אין וועלכע זיינע גלידער האָבען זיך געבאָדען, אַזוי צו זאָגען, און ער איז געזונט געוואָרען.

מר. עשמיעד האָט מר. מעקקענ'ען אויך דערצעהלט, אַז פיל פון די אומגעקומענע זיינען געשטאָרבען פון טובערקולאָזיס, כאָטש ווען זיי זיינען אָנגעקומען אויף יענעם פּלאַץ האָבען זיי קיין סימן פון אָט דער קראַנקהייט ניט געהאַט. ווי מיר ווייסען, זיינען מיר שטענדיג ארומגערינגעלט מיט אָט די שווינדזוכט-באַצילען, אָבער ווען דער קערפּער-

פער האָט מיט וואָס זיך צו ראַנגלען, קומען זיי טאקע אריין אין קערפּער אריין, אָבער זיי ווערען באַלד פאַרניכטעט.

דר. טשארלס קלייד סאָטער זאָגט: „עס איז אוממעגליך צו פאַר־היטען דעם אריינקומען פון באקטעריא אין קערפּער אריין צוזאַמען מיט'ן עסען, אָבער געגען אָט דעם אָנפאַל איז דער נאָרמאַלער קערפּער באוואָרענט. די זאַפּטען, וואָס קומען ארוים פון די ווענטלעך פון מאָ־גען, הרג'ענען זיי אַוועק. די ווענטלעך פון די קישקעס, די לעבער, וועלכע פּטר'ט אַליין אַוועק דריי־פערטעל פון די סמ'ען פון קערפּער און די פארשיידענע דריזען — זיי אַלע האָבען די אויפגאַבע צו מאַכען צו־נישט אַלע גיפטיגע באצילען וואָס קומען אריין. אָבער דערצו דאַרף דער קערפּער זיין אין אַ געזונטען, נאָרמאַלען צושטאַנד, און וואָס קאָן דאָס דאָקאַזשען אַחוץ דעם נאַטירליכען עסען?"

אָבער, ווי מיר ווייסען שוין, האָבען אָט די אומגליקליכע, אין גאַנ־צען פאַרזויערטע אַרבייטער, דורכ'ן מאַנגעל פון מינעראַלען ניט געהאַט דאָס גוטע עסען, דאָס געוועהר אויף צו ראַנגלען זיך מיט אָט די גיפ־טיגע מיקראָבען, און זיי האָבען זיך אין גיכען באזעצט אין זייערע לונגען און זיי אויפגעפרעסען לעבעדיגערהייט.

קראָנפּרינץ ווילהעלם.

ווען דייטשלאַנד האָט געבויט איהר גרויסע רייכע שיף „קראָנ־פרינץ ווילהעלם", האָט זיך אַפילו קיינעם ניט גע'חלומ'ט, אַז אַמאָל וועט זי פיהרען אַמעריקאַנער סאָלדאַטען אום צו שיסען דייטשע סאָל־דאַטען. אָבער דאָס איז אַ פאַקט, און עס איז אינטערעסאַנט צו זעהן, ווי דאָס האָט געקאָנט טרעפען.

אָט די רייכע מאָדערנע שיף איז אויף אַ שטיקעל צייט פאַרוואַנ־דעלט געוואָרען אין אַ רויבער־שיף. דאָס איז געווען אין דער צייט פון דער מלחמה, אין 1915, ווען זי איז געווען איינע פון די שיפען, וואָס דייטשלאַנד האָט געהאַלטען אויפ'ן אַטלאַנטישען אָקעאַן צו באָמ־באַרדירען די שיפען פון ענגלאַנד און פראנקרייך — די עליים.

לויט דעם אָפּמאַך צווישען די רעגירונגען, האָט זי ניט געקאָנט צוקומען צו קיין ברעג פון נייטראַלע לענדער, ד. ה. פון לענדער, וועלכע האָבען מיט דייטשלאַנד ניט געפיהרט מלחמה, און אַהיים האָט זי איבער דער בלאָקאַדע אויך ניט געקענט פאָהרען אויף צו קריגען קוילען און שפייז. און קאַרגע ניין חדשים איז זי אַרומגעשוואומען אַהין און אַהער אויף די וואַסערען, מפרנס זייענדיג זיך בלויז מיט דער שפייז, וואָס זי האָט פון צייט צו צייט אַוועקגערויבט פון די שיפען, וועלכע זי האָט אַרונטערגעשיקט צום גרונד פון ים. פערצעהן שיפען האָט זי אין דעם שטיקעל צייט באָמבאַרדירט.

אָבער פאַר אונזער צוועק איז דאָ אינטערעסאַנט צו זעהן מיט וואָס האָבען איהרע פינף הונדערט געזונטע, דייטשע מאַטראָסען זיך

געקאָרמעט, ווען צו קיין שום ברעג האָבען זיי ניט געקענט צוקומען. פון דער געשיכטע פון דער שיף אליין האָט מר. מעקקען אויסגעפונען, וואָס זיי האָבען געגעסען. זיי האָבען געגעסען אלץ, וואָס די גאַנצע מענשהייט עסט. זיי האָבען געגעסען די עסענס וואָס די אומגליקליכע שיפען האָבען מיט זיך מיטגענומען, אום צו האָדעווען זייערע אייגענע מאַטראָסען און באַאַמטע און אפשר פּאַסאַזשירען אויך. נו, וואָס אַ שטייגער נעמט מען מיט, ווען מען לאָזט זיך אויף אַ ים-רייזע? וואָס הייסט? מען נעמט מיט עסענס, וועלכע אַלע רעכענען פאַר גוט: פעסלעך ווייסע מעהל אויף צו באַקען חלה, קייקס, לאַטקעס, לאָקשען, פלעצלעך, בעגעל מען נעמט מיט ווייסע רייז, ווייסע פערלגרויפען (אָהן דער טונקעלער קלייען), מאַגע-גרייפלעך, די צופלעטשטע אָוטמיהל, ווייסען צוקער, פעטס, פלייש אויפ'ן אייז, קאַווע, טעע און אַ גאַנצע קאָלעקציע קרעקערס, ביסקוויטען און קאַרטאָפעל.

פאַר'ן זינקען יעדע פון אַט די פערצעהן שיפען, האָבען די דייטשען ארויסגענומען אַט די אַלע עסענס, זיך פאַרזאָרגט מיט אַ סך פלייש און קוילען און זיך פאַרזיכערט, אַז קיין מאַנגעל זאָל ניט זיין אויף אַ גרויס שטיק צייט, ביז דער נעקסטער שיף. און דער „קראָנ-פרינץ ווילהעלם", וועלכער איז אַמאָל געווען שעהן ווי אַ פּאַלאַץ, האָט געפיהרט קוילען, אפילו אין זיינע שעהנסטע זאַלען.

און אַט אַזוי האָבען אַט די פינף הונדערט דייטשען געלעבט אַ טאָג אויף דער פרישער ים-לופט, עסענדיג דאָס בעסטע און דאָס שעהנסטע, דאכט זיך, ניט זשאַלעווענדיג זיך ניט קיין זאַפטיגע סטייקען און ניט קיין זיסע אויסגעצאַצקעטע געבעקסען, פאַרטרינקענדיג זיי מיט טעע און קאַווע, וויפיל דאָס הארץ גלוסט. דאכט זיך, גוט?

אָבער די לייט האָבען אין גיכען אָנגעהויבען פיהלען ניט אַזוי צום בעסטען. דאָ זיינען ביי אייניגע די קניען געשוואָלען געוואָרען; ביי אייניגע זיינען די שוואַרצאַפּעל פון די אויגען צושפּרייט געוואָרען; אייניגע האָבען זיך גענומען באַקלאָגען אויף שוואַכקייט און וועהטאָג אין די נערווען, און דאָ האָט זיך פּלוצלונג צושפּילט אַ גאַנצע חתונה.

מאַרטש דעם 7טען, 1915, זיינען צוויי מאַטראָסען אַוועקגעפאַלען און מען האָט זיי געמוזט נעמען אין שפּיטאָל אריין. אַ טאָג שפּעטער זיינען נאָך צוויי אריין אין שיף-שפּיטאָל אריין, און דערנאָך האָבען זיי אָנגעהויבען פאַלען אין גרעסערע צאָהלען, ביז אין עטליכע טעג ארום זיינען שוין געלעגען אויפ'ן קראַנקען-בעט הונדערט און צעהן מאַט-ראָסען און ביי די איבעריגע איז אויך געווען גאַנץ קאַלעמוטנע אויף דער נשמה, ווייל זיי האָבען זיך שוין קוים ארומגעשלעפּט אויף די פיס.

די שיף-דאָקטוירים האָבען געטאָן וואָס נאָר מעגליך; זיי האָבען זיי געפּאָיעט מיט מעדיצין, אָבער עס האָט די קראַנקע געהאָלפען ווי אַ טויטען באַנקעס. די שמערצען פון די קראַנקע זיינען געווען שרעק-ליך. עס איז שוין ביי אייניגע אַזוי ווייט דערגאַנגען, אַז זיי זיינען

פּאַראַליזירט (געלעהמט) געוואָרען, און מיט אַלע איבעריגע האָט עס שוין אויך געהאַלטען גאַנץ שלעכט.

עס האָט עפּעס אויסגעזעהן ווי אַ פלוך איז אויסגעגאַנגען אויף דער שיף און די באַמטע און די דאָקטוירים האָבען אָנגעהויבען צו באַגרייפען, אַז מען מוז עפּעס טאָן; אויב ניט, וועט די שיף באַלד ארומשווימען מיט טויטע מאַטראָסען, און מען האָט באַשלאָסען צוצו־שטעהן צו די ברעגעס פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען, וועלכע איז נאָך דאַן ניט געווען אין דער מלחמה, און דער דייטשער געזאַנדטער, פאָן בערנסטאָרף, איז נאָך געווען אין וואַשינגטאָן. געזאָגט און גע־טאָן. אין אָוונד פון דעם 11טען אַפּריל, 1915, האָבען זיי זיך דער־שלעפּט צו די ברעגעס פון ניופּאָרט ניוס, ווירדזשיניא, און מען האָט באַלד געלאָזט וויסען דער דאָרטיגער „באָארד אָוו העלטה".

אין דער פריה האָבען אַלע צייטונגען פון לאַנד אָנגעזאָגט די נייעס, אַז די דייטשע שיף „קראָנפּרינץ ווילהעלם" ליגט אויף'ן טייך דזשיימס ריווער, אָנגעפילט מיט מאַטראָסען, וועלכע זיינען קראַנק מיט בערי־בערי. ווי מען קאָן זיך לייכט פאָרשטעלען, האָט דאָס שטיקעל נייעס אָנגעמאַכט אַ גערודער, ווייל אין יענע פיבערישע צייטען, ווען מען האָט פשוט געשלונגען אַלע נייעס פון דער מלחמה, האָט יעדעס פּיצעל אויפגעוועקט די נייגעריגקייט. אָבער פאַראינטערעסירט האָט נאָר דער פאַקט, וואָס אַ דייטשע שיף האָט געמוזט ארויס פון קאַמף און זיך אויף אייביג איבערגעבען אין די הענט פון אַ נייטראַלען לאַנד.

דער פאַקט, אַז אַלע מאַטראָסען זיינען פּלוצלינג קראַנק געוואָרען מיט „בערי־בערי", האָט קיינעם ניט פאַראינטערעסירט. ווייל, פאַר־שטעהט איהר, ווער ווייסט דען ניט, אַז בערי־בערי קומט פון עסען אַ סך רייז? נו, און אַזוי ווי מיר אַלע עסען דאָך זעהר ווייניג רייז, טאָ איז דאָס ניט אונזער עסק. ווי מיר האָבען אָנגעוויזען פריהער, האָבען שוין די תבואה־מיהלען און זייערע פאַרקויפטע מיטהעלפערס געמאַכט גענוג פּראָפּאַגאַנדע אויף דער וועלט, אַז אין יעדענס מוח זאָל אריינ־געדרוקט ווערען דער געדאַנק, אַז בערי־בערי קומט פון עסען אַ סך רייז, ניט אויסזאָגענדיג נאַטירליך, אַז זי קומט ניט בלויז פון רייז, נאָר פון פאַלשער רייז, פון באַראַבעוועטער, ווייסער רייז, גראָד ווי זי קומט פון ווייסער מעהל און פון די אַנדערע תבואות, ווען זיי זיינען ניט נאַטירליך.

מר. מעקקען האָט אויך געלייענט אָט די נייעס. ער, וועלכער האָט צוזאַמען מיט דר. ווײַלי און אַנדערע שפּייז־רעפאָרמערס שוין פון לאַנגע יאָהרען געהאַלטען אין איין קנעלען מיט'ן פאָלק, אַז בערי־בערי איז בלויז אַן אַנדער נאָמען, אָבער דאָס איז דאָס זעלביגע, וואָס פּעלעגראַ, וואָס פּאַליניורייטיס, וואָס עסידאָוסיס און סקווירווי און מעלישאָז אַנימיא, און זיי אַלע זיינען שווערע נערווען־קראַנקהייטען, וועלכע קומען פון באַראַבעוועטע, אומנאַטירליכע עסענס, — ער האָט באַלד פאַרשטאַנען דעם שפּיצעל און יעדענס פאַרבלענדעניש.

ער האָט באַלד פאַרשטאַנען, אַז דייטשע מאַטראָסען עסען ניט קיין סך רייז, ווי די יאַפּאַנעזער, צ. ב., און אויב זיי האָבען יאַ אנטוויקעלט בערי-בערי, טאָ איז דאָס זיי געקומען פון די באַראַבעוועטע עסענס, וועלכע מיר אַלע עסען; נאָר זייענדיג אויפ'ן ים האָבען זיי ניט געהאַט קיין פרוכטען און גרינסען, ווי מיר אויף דער יבשה האָבען, אום צו פאַרלאַטען אַ ביסעל די לעכער, און ער האָט באַשלאָסען באַלד אַוועקצופאָהרען אַהין און אויסטייטשען פאַר דער וועלט אָט די געשיכטע.

אָבער דאָ האָט זיך מר. מעקקען באַלד אָנגעשלאָגען אָן דער דייטשער דיסציפּלין: קיין ציימונגס-שרייבער האָט מען אויף דער שיף ניט ארויפגעלאָזט. ער באַשרייבט, ווי ער איז געשטאַנען אויפ'ן ברעג און זיך געטראַכט, אַז דאָרט, אין דעם שווימענדיגען שפּיטאָל ליגט באַגראָבען דער אמת, און מען לאָזט איהם ניט אַרויס; און ער האָט באַשלאָסען, אַז אויב מען קאָן דעם אמת ניט באַפרייען מיט גוטען, וועט ער איהם ארויסברענגען מיט בייזען. און נאָכדעם, ווי ער האָט אָהן ערפאָלג אָנגעווענדעט אַלע פּאָליטישע זכות-אָבות, האָט ער באַשלאָסען זיך צו דינגען אַ רייכע שיף און אריינקומען אַהין אונטער'ן נאָמען פון אַ גרויסען ניו יאָרקער דאָקטאָר, וועמעס וויזיט-קאַרטע ער האָט גראָד געהאַט ביי זיך אין קעשענע. געזאָגט און געטאָן.

אין אַ מינוט האָט מען איהם ארויפגענומען אויף דער שיף. ער איז דורכגעפיהרט געוואָרען דורך אַלע קאָרידאָרען, פון וואַנען ער האָט געזעהן, אַז יעדער זאַל, יעדעס פּיצעל פלאַץ איז געווען אָנגעפילט מיט קוילען. ענדליך איז ער אריין אין אַ צימער, וואו פערצעהן דאָקטוירים פון דער באָארד אָוו העלטה זיינען געזעסען אין קאָנסיליום ארום אַ טיש. דער שיף-דאָקטאָר, דר. פּערענאָן, איז איהם געגאַנגען אַנטקעגען מיט אַ ליבליכען שמייכעל און מיט אַן אויסגעשטרעקטער האַנט. אָבער פּלוצלינג האָט זיך אַלץ איבערגעדרעהט. איינער פון די דאָקטוירים האָט מעקקענ'ען דערקענט און האָט אויסגערופען זיין נאָמען.

דר. פּערענאָן'ס פּנים האָט זיך באַלד איבערגעביטען; צאָרן האָט פאַרנומען דאָס פלאַץ פון דעם ליבליכען שמייכעל און ער האָט מיט בייזקייט געפרעגט ביי אָט דעם „שווינדלער", וואָס מיינט ער דערמיט? מעקקען האָט דערזעהן, אַז מען וועט איהם באַלד ארויסוואַרפען אויף צוויי שפּענדלאַך, האָט ער באַשלאָסען אויסצובאָלבען אַלץ, וואָס ער האָט געדענקט וועגען דער איצטיגער „בערי-בערי". אַלע דאָקטוירים האָבען זיך פאַרוואונדערט פון זיין רעדע און דר. פּערענאָן האָט זיך שטאַרק פאַראינטערעסירט און, אָנבויגענדיג זיך צו איהם, האָט ער איהם געבעטען וואַרטען אין אַ צווייטען צימער, ביז די דאָקטוירים וועלען זיך צוגעהן.

דר. פּערענאָן איז ענדליך אריינגעקומען צו מעקקענ'ען און זיי האָבען ביידע פאַרבראַכט אַ שעה צוזאַמען. מעקקען האָט איהם דער-

צעהלט, וואָס ווייניג דאָקטוירים אויף דער וועלט ווייסען נאָך. ער האָט איהם אָנגעוויזען, אַז אַזוי ווי די מאטראָסען האָבען אין צייט פון צוויי הונדערט פינף און פופציג טעג געלעבט נאָר אויף זויערקייט־מאַכערס, פון וועלכער די קאָמערץ האָט אַוועקגערויבט דער נאַטור׳ס אייגענע זויערקייטס־פאַרניכטערס, זיינען זייערע אברים איינגעטונקט אין דער זויערקייט און זייערע קערפּערס האָבען אַזוי לאַנג פון זיך אליין גע־ריסען די מינעראַלען אויף פּטור צו ווערען פון דער שלעכטיגקייט, ביז זיי זיינען אונטערגעריסען געוואָרען צום לעצטען גראַד.

דר. פערענאָן איז ערשטוינט געוואָרען פון אָט דער נייער טעאָריע, וועלכע קיין אוניווערזיטעט האָט נאָך דאַן ניט געלערענט, און ער האָט איהם געפרעגט אַן עצה, וואָס צו טאָן אין אָט דעם שרעקליכען פאַל. און מר. מעקקען האָט איהם געגומען פאַרשרייבען „רעצעפּטען“. ווען דער דאָקטאָר האָט דערהערט די נעמען פון די רעצעפּטען, האָט ער זיך ניט געקאָנט איינהאַלטען פון געלעכטער, אָבער אַזוי ווי עס איז שוין סיי ווי סיי ניט געווען וואָס איינצושטעלען, האָט ער באַ־שלאָסען זיי אויסצופּרובירען. אָבער דערצו האָט מען געדאַרפט אריינ־רופען דעם קוכער פון דער שיף.

און אָט זיינען מר. מעקקען׳ס רעצעפּטען:

„שטעלט קאָכען אויף אַ קליין פייערל הונדערט פונט ווייצענע קלייען און צוויי הונדערט פונט וואַסער; זאַיט אָפּ און גיט יעדען קראַנקען אַכט אונצען פון דער יויך יעדען פריהמאָרגען.

„גיט איין יעדען צוויי מאָל אַ טאָג אַ לעפעלע קלייען צופיהרט אין וואַסער.

„קאָכט אָפּ צוזאַמען מעהרען, קרויט, פאַסטערניאַק, ספינאַטש (שפינאַט), ציבעלעס, ברוקוועס, זאַיט אָפּ און גיט די קראַנקע די יויך מיט שטיקלעך האָלוויעט ברויט, און זשאַלעוועט ניט קיין יויך.

„וואַשט און רייבט גוט אָפּ מיט אַ בערשטעל קאַרטאָפּעל און שיילט זיי אָפּ, וואַרפט אַוועק דאָס אינווענינגסטע ווייסע (דעם קראַכמאַל־זויערקייט) און קאָכט נאָר די שאָלעכץ און די יויך דערפון גיט די קראַנקע, פיר אונצען אַ טאָג (די שאָלעכץ האָט אַלע מינעראַלען אונ־טער זיך, וועלכע מען וואַרפט געוועהנליך ארוים מיט׳ן שיילען די קאַרטאָפּעל).

„גיט יעדען קראַנקען די געלכלעך פון פיר אייער אַ טאָג. מישט זיי אויס מיט פרישער, ניט קיין אָפּגעשאַמטער מילך, אַ געלכעל אַלע דריי שעה, און מילך צום זופען, וויפיל זיי ווילען (מילך און געלכלעך זיינען רייך אין מינעראַלען).

„איין מאָל אַ טאָג גיט די קראַנקע אַ פיצעל פלייש, פשוט אום צו שטילען דאָס בענקעניש, ווייל זיי מיינען דאָך, אַז אָהן פלייש קאָן מען זיך ניט באַגעהן. גיט זיי דערמיט שטיקלאַך טרוקענע האָלוויעט ברויט.

„גיט זיי די זאַפט פון מאַראַנצען, אָדער לימענעס־זאַפט, צופיהרט

אין וואַסער, אָהן צוקער (מאַראַנצען און לימענע זאַפט האָבען אַ ביסעל זויערקייט, אָבער די זויערקייט איז זעהר אַ לייכטע און ווערט באַלד „איבערגעברענט", אָבער אָט די פּרוכטען זיינען פּשוט אָנגעשטאָפּט מיט די יעניגע מינעראַלען, וועלכע קאָנען פאַרניכטען זויערקייטען פון אַנדערע עסענס).

„זאָל שטעהן עפּעל־צימעס, אָהן צוקער, צו דער האַנט, אַז יעדער זאָל קאָנען עסען וויפיל זיין האַרץ גלוסט (עפּעל זיינען אויך פול מיט זויערקייט פאַרניכטענדע מינעראַלען.

„ביי דער ענדע פון דער ערשטער וואָך מעג מען שוין די קראַנקע אָנהויבען געבען די געקאָכטע גרינסען צוזאַמען מיט דער יויך.

„עס איז זעהר וויכטיג, אַז די קראַנקע זאָלען אויסמיידען אַלע זויערקייט־מאַכערס, ווי פלייש, פיש, קעז, פעטס, ווייסע חלה, ווייסע קרעקערס און די אַנדערע זאַכען פון דער ווייסער מעהל, צוקער, סאַ־כאַרין, ווייסע רייז, פּערלגרויפּען (די באַראַבעוועטע), אומנאַטירליכע געלע מעהל".

מר. מעקקען איז נאָך דעם פאַרשרייבען פון אָט די מאָדנע רעצעפּ־טען באַלד אַהיים געפאָהרען. און דאָרט, אויף דער שיף, האָט מען גענומען אויספיהרען זיין באַפעהל. דאָ, אויף דער יבשה, האָט מען דאָך שוין אָט די וואונדערבאַרע לעבען־געבענדע עסענס יאָ געקאָנט דאָ־קאַזשען.

אין אַ וואָך אַרום קריגט מר. מעקקען אַ טעלעגראַמע פון דר. פּערענאָן, זאָגענדיג אַז די „מעדיצין" זיינע, ווייזט אויס, איז טאַקע די ריכטיגע, ווייל נאָך אַ פּאָר טעג האָבען אַלע קראַנקע זיך אָנגעהויבען צו בעסערען, און ער בעט איהם צו קומען צו פאָהרען נאָך אַמאָל.

מעקקען איז געקומען און צוזאַמען מיט דר. פּערענאָן איז ער גע־גאַנגען פון בעט צו בעט, אונטערזוכענדיג די קראַנקע, וועמעס פּנים'ער האָבען געשטראַהלט פון דאַנקבאַרקייט. אפילו די יעניגע, וואָס זיינען שוין געווען פאַראַליזירט (געלעהמט), האָבען זיך שוין געקאָנט אויפ־שטעלען. אייניגע מאַטראָסען, וועלכע האָבען געקאָנט רעדען ענגליש, האָבען מעקקענען געזאָגט, אַז ווען זיי וועלען צוריק אומקערען זיך קיין דייטשלאַנד, וועט שוין וויים מעהל ניט געדאַכט ווערען אויף דעם דייטשען פלאָט.

און דאָ האָבען זיך די יוצרות אומגעביטען: יעדע פּאָר טאָג זיינען אַ צוויי מאַטראָסען אַראָפּגעשפּרונגען פון די בעטען און אַרוים אויפ'ן דעק, ביז אין אַ שטיקעל צייט זיינען אַלע קראַנקע געזונט געוואָרען.

איז דאָס געווען אַ נס? ניין, דער נס איז נאָר געווען דאָס, וואָס מעקקען האָט זיך צו די קראַנקע געיאָוועט אין צייט. זאָנסט איז דאָס גאָר קיין נס ניט געווען. עס איז געווען נאַטירליך, אַז ווען די מינע־ראַלען און די וויטאַמינס פון די גרינסען און פּרוכטען, פון דער מילך און די געלכלעך, פון דער קלייען און פון דער האָלוויעט חלה זיינען אריינגעקומען אין די פאַרזויערטע קערפּערס און האָבען נייטראַליזירט

די זויערקייטען, האָט דער קערפּער צוריקגעוואונען זיין באַלאַנס, און די לייט זיינען געזונט געוואָרען. דאָס נייע עסען זייערס האָט דעם קערפּער צוריקגעגעבען דאָס, וואָס איהם האָט געפעהלט, און אַלץ איז געוואָרען ריכטיג.

דער מוסר השכל אַלזאָ איז, אַז די עסענס פון מענשען דאַרפען תמיד זיין נאַטירליך, ווי די קלוגע נאַטור האָט זיי באשאפען, וועט דער קערפּער שטענדיג זיין אין גוטען באלאנס און וועט ניט דאַרפען דאָ גנב׳ענען און דאָרט פאַרלאַטען, אָפּנוצענדיג זיך אין אָט די אַר־בייטען, צו וועלכע די נאַטור האָט איהם גאָרניט אָנגעצייכענט.

אָבער לאָמיר ענדיגען אונזער דערצעהלונג. מעקקען איז אַוועק קיין וואשינגטאָן און האָט די געשיכטע מיט דעם „קראָנפּרינץ וויל־העלם״ פאַרגעבראַכט פאַר גענעראַל בליו, דעם אָבער־דאָקטאָר פון דעם פלאָט פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען. אַ פּאָר פּראָמינענטע דאָקטוי־רים, וועלכע האָבען געוואוסט פון דער דאָזיגער געשיכטע, זיינען דאָרט אויך געווען און מען האָט די זאַך צוגלידערט, און עפּעס וואָלט געווים דערפון געוואָרען ארויסגעקומען. אָבער אין אַ קליין שטיקעל צייט ארום האָט דאָס לאַנד דערקלערט מלחמה געגען דייטשלאַנד, דעם „קראָנ־פּרינץ ווילהעלם״ האָט מען באלד איינגעשפּאַנט אין אַמעריקאַנער פלאָט אויף צו פיהרען אַמעריקאַנער סאָלדאטען קיין פראנקרייך; דאָס לאַנד איז פאַרקאָכט געוואָרען אין דער מלחמה און די געשיכטע מיט די דייטשע מאטראָסען איז בטל בשישים געוואָרען אין די פּאַטריאָטישע און אַנדערע אינטערעסען פון אַ מלחמה, און אָט אַזוי איז אָט דער גרויסער אמת אויך אַוועק שלאָפען.

מעקקען האָט דאַן אַגיטירט, אַז מען זאָל אונזערע סאָלדאַטען אין פראַנקרייך כאָטש אָנהויבען געבען געזונט ברויט, אָבער די מיהלען האָ־בען שוין געזאָרגט דערפאַר, אַז מען זאָל זיין שטימע פאַרדונערען מיט זייערע שטימעס, און דאָ אין לאַנד האָט מען איינגעלייגט וועלטען, אַז מיר אַלע זאָלען עסען געלע מעהל, האָבערגריץ, אַבי די טייערע צאַצקע, דאָס ווייסע מעהל, זאָל קאָנען אָנקומען צו אונזערע געליבטע זיהן אין פראַנקרייך, וואו זיי האָבען געפיהרט מלחמה פאַר די גרויסע קאַפּיטאַליסטען.

אָבער דער אמת וועט נאָך ארויסשווימען ווי בוימעל אויפ׳ן וואַ־סער. און מענשען הויבען שוין ביסלעכווייז אָן עפענען די אויגען צו די שפּייז־אמת׳ן, וועלכע ווערען אַזוי טעטיג פאַרשפּרייט דורך דר. ווײלי, דעם ערשטען פּיאָנער פון אָט דער פראַגע אין אונזער לאַנד, פון מר. מעקקען און אַ סך אַנדערע.

די פּראָבע, וואָס באַראַבעוועטע עסען קאָן אָנטאָן, האָט די שיף „קראָנפּרינץ ווילהעלם״ דערוויזען. 255 טעג זיינען, ווייזט אויס, די גרענעץ, וואָס אַ מענש קאָן אויסהאַלטען. מיר, אין געוועהנליכען לע־בען, שלעפּען לענגער, ווייל די גוטע עסענס פאַרבלענדען אונז און דינען אונז ווי אַ פאַרהאַנג, אָבער צו וואָס זיך לעגען מיט אַ געזונטען

קאָפּ אין אַ קראַנקען בעט אריין? דאָס געהט פרעגט ביים „בייטעל" און אויך ביי דעם פאַלשען באגריף וועגען עסען, וועלכען אָט דער בייטעל האָט אַליין באַשאַפען.

געלערענט אַ וויכטיגען לעסאָן

מען דאַרף נאָר עפענען די ביכער וועגען די רייזעס צום נאָרד־פּאָל, אום צו זעהן די אומגליקען, וועלכע פלעגען באפאלען די מוטיגע און בראַווע מענשען, וועלכע האָבען זיך אַוועקגעלאָזט אין די שרעקליך קאַלטע, פאַרפרוירענע, אומבאוואוינטע לענדער אין אינטערעס פון דער וויסענשאַפט. פילע אַזעלכע עקספעדיציעס זיינען אונטערגענומען געוואָרען, אָבער די קראַנקהייט סקווירווי (צינגאָט) פלעגט די לייט אויס־שלאַכטען און זעלטען ווען איינער אָדער צוויי האָבען זיך געקאָנט אומקערען צו דערצעהלען פאַר דער וועלט די טראַגעדיע.

די וועלט האָט דאַן געגלויבט, אַז די קעלט אָדער עפּעס אַנדערש אין די פאַרפרוירענע לענדער איז געווען די אורזאַך פון דער אנטוויק־לונג פון סקווירווי, וועלכע האָט אָפּגעקאָסט אַזוי פיל טייערע לעבענס. אָבער לאַנגזאַם האָט אָנגעהויבען ווערען קלאָר, אַז ניט די קעלט, נאָר דאָס עסען, וואָס זיי פלעגען מיט זיך מיטנעמען, האָט זיי אַוועקגע־הרג'עט.

אַזוי ווי אַלע איבעריגע מענשען האָבען יענע פאָרשער געגלויבט, אַז וואָס מען עסט איז גוט, אַבי מען שטאָפּט אָן די קישקע, און זיי האָבען אַפילו קיין טראַכט ניט געטאָן, וואָס מען מוז עסען, אום אויפ־צוהאַלטען דעם קערפּער ריכטיג. אין דער היים, ווי מיר האָבען שוין אָנגעוויזען, עסט מען די גוטע זאַכען מיט די שלעכטע, באמערקט מען ניט אַזוי בולט די טויטליכע ווירקונג פון די שלעכטע. אָבער יענע רייזענדע האָבען דאָס ניט געוואוסט, און זיי האָבען מיטגענומען כמעט נאָר די שלעכטע עסענס: ביסקוויטען פון דער ווייסער מעהל, פּעסלעך ווייסע מעהל, ווייסע רייז, ווייסען צוקער, קאַווע און טעע קאָנדענסד מילך (זיס פון ווייסען צוקער) און הונדערטער פונט בעהקאָן (ניט אויס־געלאָזטע חזיר־שמאַלץ מיט דער פעל).

ווען דער באַריהמטער רייזענדער פּעררי האָט געמאַכט זיין רייזע צום נאָרד־פּאָל אין יאָהר 1909, האָט ער שוין מיט זיך מיטגענומען אַ ביסעל מעהר ריכטיגען עסען, ווי צ. ב. ראָזשינקעס, לימענעס און אַ ביסעל געטריקענטע פרוכט און גרינסען, אָבער אַזוי ווי דאָס איבעריגע איז באשטאַנען אם מעהרסטען פון די פאַלשע עסענס, האָבען זיינע לייטע געליטען פון בלוטענדע קישקעס און אַנדערע שלעק. און קיין וואונדער איז דאָס ניט. אָט זעהט, וואָס ער האָט מיטגענומען: צעהן טויזענט פונט ווייסע מעהל; צעהן טויזענט פונט האַרטע ביסקוויטס פון דער ווייסער מעהל; די זעלביגע צאָהל פונטען ווייסען צוקער, זיבען טויזענט פונט בעהקאָן, דרייסיג טויזענט פונט פּעמיקען (האַרטע

ביסקוויטען, געמאכט פון ווייסען מעהל מיט פלייש), טעע, קאַווע און קאָנדענסד מילך. אַלע אָט די עסענס האָבען כמעט קיין ברעקעל מינעראַל־זאַלצען ניט און זיינען שרעקליכע זויערקייט־מאַכערס. דאָס ביסעל ראָזשינקעס און דאָס ביסעל געטריקענטע פרוכט האָבען געקלעקט אויפ'ן שפיץ מעסער און האָבען נאַטירליך ניט געקאָנט בייקומען די גרויסע פארזויערטקייט, און די מענשען האָבען געליטען.

אָבער אין 1913 איז מר. דאָנאַלד ב. מעקמילען, דער הויפּט פון דעם „אַמעריקאַן מיוזעאום אָוו נעטשיוראל היסטאָרי" פון ניו יאָרק, געפאָהרען מיט דער „קראָוקער לאנד עקספּעדיציע" צום נאָרד־פּאָל. פיר יאָהר איז זיין גרופּע מענשען אָפּגעזווען אין די פאַרפרוירענע לענדער, אונטער די שרעקליכסטע אומשטענדען און שוועריגקייטען, אָבער אַפילו איין שעה איז קיינער פון זיי ניט קראנק געווען. ווען מר. אַלפרעד מעקקען האָט זיך מיט איהם דערנאָך געזעהן אין זיין קאַבינעט אין דעם מוזעאום אין ניו יאָרק, איז ער אַפילו אויף קיין איין שעה ניט פאַרעלטערט געווען. מר. מעקמילאַן איז געווען געזונט און שטאַרק נאָך די שווערע אומשטענדען, וועלכע ער האָט דורכגעלעבט.

ער האָט מעקקען'ען געזאָגט, אַז זיין ערפאַהרונג מיט נאַטירליכען עסען אונטער יענע גרויזאַמע אומשטענדען וואָלט דער וועלט געדארפט אויסטייטשען א לעסאָן, וועלכער זאָל טיף אריין אין זכרון אריין. און אָט וואָס ער האָט מיטגענומען אויף זיין שיף:

„פינף טויזענט פונט האַרטע ביסקוויטען (ביסקיטס) פונהאָל־וויעט מעהל; צוויי טויזענט פונט האָל־וויעט מעהל (מיט די קלייען און אַלע זעכצעהן מינעראַלען, וואָס די נאַטור האָט אין איהר אריינגעלעגט); טויזענט פונט געטריקענטע גרינסען (דיהיידרייטעד), וועלכע, ווען מען ווייקט זיי איין אין וואַסער פאַר'ן קאָכען, ווערען זיי צוריק פריש און וועגען צעהן טויזענט פונט. צווווישען אָט די אויסגעטריקענטע גרינסען זיינען געווען קארטאָפעל, רובאַרב, ברוקוועס, ספינאַטש (שפינאַט), ציבעלעס א. אַז. וו.

ער האָט אויך מיטגענומען צוועלף קאַסטענס אויסגעטריקענטע זופּען פון גרינס, וועלכע מען דאַרף נאָר דערגיסען מיט וואַסער און אויפקאָכען; ניינצעהן קאַסטענס מיט געטריקענטע געלע בעבלעך; צוועלף קאַסטענס קליינע ווייסע בעבלעך (פּיע־ביענס); הונדערט פופציג פונט שאָטלענדישע גרינע ארבעס; צוויי הונדערט פונט געלע ארבעס; טויזענט פונט געטריקענטע עפּעל און אַפּריקאָטס; גע־טריקענטע פלוימען; ניין הונדערט פונט טשאָקאָלאַד, זיסען און ביטערען; טויזענט פונט ברוינעם צוקער; צוויי און פערציג קאַסטענס מיט בייקד ביענס (געקאָכטע בעבלעך אין בלעכלעך); ניס, טייטלען, פייגען, ליים־דזשיוס (אַ מין לימענע־זאַפט), גרעהפּ־דזשיוס (וויינטרויבען־זאַפט) און ניט קיין סך „געקענטע" פּיטשעס, באַרען, קרענבערים, עפּעל, וויינשעל, פלוימען, קאָרן, אַרבעס, טאָמייטאָס און סקוואַש (קאבאק), אַלע פון דעם בעסטען סאָרט. די ביסקיטס פון האָל־וויעט זיינען ביי

דער ענדע פון די פיר יאָהר שוין געווען אַזוי פּאַרטריקענט, אַז זיי פלעגען צורייסען די יאַסלעס ביז'ן בלוט אריין, טאַ איז דער קוכער געפאַלען אויף אַ פּלאַן און זיי אריינגעלעגט אין אַ זעקעל און מיט אַ האַק זיי אַזוי לאַנג צוקלאַפּט, ביז זיי זיינען געוואָרען ווי מעהל; דאַן האָט ער צוגעשאָטען אַ ביסעל האָלוויעט-מעהל און געבאַקען פרישע חלה דערפון.

ווי מען זעהט, אַלזאָ, איז צווישען מר. מעקמילען'ס עסענס ניט געווען קיין פיצעל זויערקייט מאַכער. אַלע עסענס פון אָנהויב ביז'ן סוף (אַחוץ דער ווייסער צוקער און דער קאָנדענסד מילך און דעם טשאָקאָלאַד) זיינען זיי געווען נאַטירליך. פון זיי איז גאָרניט אַראָפּ-געריבט געוואָרען, און צו זיי איז קיין שום סם ניט צוגעגעבען גע-וואָרען, און זיינע לייט האָבען דער וועלט באוויזען, אַז סקוירווי (דאָס זעלביגע ווי בערי-בערי, פּעלעגראַ, מעלישיאַז אַנימיאַ, אַסידאָוסיז), קומט ניט פון די קעלטען אין יענע לענדער, נאָר פון פאַלשע עסענס, וועלכע אַלע פריהערדיגע פאָרשער האָבען מיט זיך מיטגענומען. מר. מעקמילענ'ס לייט האָבען פון קיין צרות ניט געוואוסט, און די שרעק-ליכסטע קעלטען האָבען זיי געאַרט, ווי דער פּאָר-אַ-יאָהריגער שנעע.

קאַפּיטעל 2.

באַלאַנסירטע מאָלצייטען

די דריי קוואַלען, זייט 70; דער נאַטור'ס איינטיילונג, זייט 71; עטליכע באַלאַנסירטע מאָלצייטען, 76.

די דריי קוואַלען

מיט דעם נאָמען „באַלאַנסירטע מאָלצייטען" מיינען מיר מאָל-צייטען, וועלכע זאָלען ניט זיין צונויפגעשטעלט פּשוט אַט אַזוי, ווי עס מאַכט זיך, נאָר זיי זאָלען שטענדיג קומען נאָך אַ פּלאַן, וואָס די נאַטור פאָדערט. ווייל ניט נאָר דאַרפען מיר זעהן, אַז די עסענס זאָלען זיין נאַטירליך, נאָר די נאַטירליכע עסענס אליין זאָלען ערשט געברויכט ווערען מיט אַ טאָלק. דאָס הייסט, אַז איינינגע זאָלען ניט האָבען אין זיך פון געוויסע מאטעריאלען מעהר אָדער ווענינגער ווי מען דאַרף, אום די וואָגשאָל פון לעבען זאָל זיך ניט איינבויגען אין איין זייט, אַזוי צו זאָגען, נאָר זאָל זיין גלייך, גוט באַלאַנסירט. אָבער אום צו וויסען ווי צוזאַמענצוקלייבען אָט אַזעלכע באַלאַנסירטע מאָלצייטען, דאַרף מען פריהער פאַרשטעהן דעם ריכטיגען אינהאַלט פון יעדען עסען און אויך פאַרשטעהן וואָס דער קערפּער קריגט ארויס פון יעדען פון זיי.

ווי געזאָגט פריהער, נוצט זיך דער קערפּער אָפּ, ווען ער טוט זיינע פאַרשיידענע אַרבייטען. ער ווערט מיד, אויסגעמאַטערט. און אום איהם צוריק צו פאַרריכטען, מוז מען איהם געבען דאָס, וואָס ער האָט אָפּגענוצט. און דאָס נאַטירליך קאָן מען נאָר טאָן מיט'ן עסען. אָבער לאָמיר זעהן, וואָס דאַרף דער קערפּער? דער קערפּער מוז פאַרריכטען זיינע מוסקולען און דערצו מוז מען איהם געבען פלייש-מאַטעריאַל.

אַט דעם פלייש-מאַטעריאַל רופט די וויסענשאַפט אָן פּ ר אָ ט ע א י ן, און פּראָטעאין זיינען פלייש, פיש, קעז, אייער, מילך, בעבלעך, ארבעס, לינדזען, נים א. אַז. וו.

דער קערפּער מוז אויך האָבען וואַרימקייט און כח. און אַט די זאַכען קריגט ער שוין ארוים פון אַנדערע מינים עסענס. די עסענס, וואָס גיבען כח און וואַרימקייט, זיינען די גרינסען, די פרוכטען, די נאַטירליכע צוקערען און אַלע קראָכמאַלנע עסענס, דאָס הייסט אַלע תבואות, בעבלעך, אַרבעס, לינדזען א. אַז. וו., און אַט די עסענס אַלע צוזאַמען רופט מען אָן מיט׳ן נאָמען ק אַ ר ב אָ ה י י ד ר י י ט ס.

אַ דריטע גרופּע פון פארשיידענע עסענס, אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך אויך יעדען טאָג, אויך צוליב וואַרימקייט און כח, באַשטעהט פון אַלערליי פעטקייטען, ווי צ. ב. שמאַלץ, פּוטער, בוימעל, סמעטענע. אַט די גרופּע רופט מען די פּ ע ט ס.

אַלזאָ, נאָכאַמאָל: דער קערפּער דאַרף פאַרריכטען די מוסקולען, מוז ער דערצו האָבען פּראָטעאין, און דאָס זיינען פלייש, פיש, אייער, מילך, קעז, נים, בעבלעך, אַרבעס, לינדזען, פינאָטס א. אז. וו.

ער מוז האָבען וואַרימקייט און כח, און דאָס קריגט דער קערפּער ארוים פון די קאַרבאָהיידרייטס, ד. ה. פון די גרינסען, פרוכטען, צוקערען, אלערליי תבואות, און אויך פון בעבלעך, ארבעס, לינדזען, פינאָטס.

ער מוז אויך האָבען פעטקייטען צוליב וואַרימקייט און כח, און די עסענס וואָס שטעלען צו אַט דעם ברען-מאַטעריאַל זיינען בוימעל, פּוטער, סמעטענע, אַלע חיה-שמאַלצען. אַט די דריטע גרופּע עסענס רופט מען אָן די פעטס.

דער נאַטור׳ס איינטיילונג

דער אויפמערקזאַמער לעזער מוז באמערקען, אַז מיר רעכענען בעבלעך, לינדזען און ארבעס, אי צווישען די פּראָטעאינס, אי צווישען די קארבאָהיידרייטס. דאָס ווערט געטאָן דערפאַר, ווייל אַט די שפּייזען האָבען אין זיך טאַקע אַ סך פלייש-מאַטעריאַל, אָבער זיי זיינען נאָך רייכער אין קראָכמאַל. דערפאַר רעכענט מען זיי צווישען דיביידע גרופּעס.

אָבער אַט ווילען מיר אָנווייזען, ווי אַזוי די נאַטור האָט צוזאַמענגעשטעלט איניגע פון די גוט-באַקאַנטע עסענס. מיר צוטיילען זיי אויף די דריי דערמאָנטע גרופּעס, נעמליך: פּראָטעאינס, קאַרבאָהיידרייטס און פעטס.

שפּייזען	פּראָטעיאינס	קאַרבאָהייד־רייטס	פעטס
פלויש	19 פּראָצענט	— פּראָצענט	15 פּראָצענט
פיש	11 "	— "	5 "
הון פלייש	13 "	— "	12 "
קעז	26 "	2½ "	34 "
אייער	13 "	— "	9½ "
וועלשענע ניס	7 "	7 "	26 "
מאַנדלען	11 "	6 "	30 "
בראַזיל ניס	9 "	3½ "	33 "
פּינאַטס	22 "	22 "	25 "
פרישע קאַשטאַנען	5½ "	36 "	4½ "
קאָקאָו נאַט (ניס)	3 "	14 "	26 "
ווייץ	14 "	72 "	2 "
קאָרן (ריי)	7 "	79 "	1 "
האָבער	16 "	66 "	7 "
קוקורוזע	9 "	76 "	2 "
רעטשקע	6 "	77 "	1 "
רייז	9 "	79 "	⅓ "
געטריקענטע בעבלעך	22 "	60 "	2 "
געטריקענטע אַרבעס	24 "	62 "	1 "
לינדזען	25½ "	59 "	1 "
עפּעל	½ "	11 "	3/10 "
באַרען	½ "	13 "	½ "
מאַראַנצען	6/10 "	8½ "	1/10 "
באַנאַנאַ	8/10 "	15 "	½ "
קאַוואָן (וואַטער־מעלאָן)	2/10 "	3 "	1/10 "
לימענעס	7/10 "	5 "	½ "
ווינטרויבען	2 "	14 "	1 "
סטרינג בינס	2½ "	6 9/16 "	3/10 "
קרויט	1½ "	קאַרגע 5 פּראָצ	2/10 "
סעלערי	9/10 "	2 6/10 "	1/10 "
טאָמייטאָ	1 "	4 "	2/10 "
פרישע אַרבעס	8 "	17 "	½ "
קאַרטאָפעל	2 "	14½ "	2/10 "

דער אויפמערקזאמער לעזער מוז אויך געוויס באמערקען, אַז צו אַלע אויסגערעכענטע עסענס פעהלט וואָג צו די הונדערט פּראָצענט. דאָס איז דערפאַר, ווייל מיר דערמאָנען ניט די זאַכען, ווי וואַסער, שאָלעכץ, מינעראַלען. אָט, צ. ב., אַן איי האָט אומגעפעהר 65½ פּראָצענט וואַסער, 11 פּראָצענט שאָלעכץ, 1 פּראָצענט מינעראַלען. אַלע צוזאַמען מיט דעם אויסגערעכענטען פּראָטעיאין און פעטס זיינען פאַראַן 100 פּראָצענט.

לאָמיר זיך אָבער אומקערען צוריק צו די באַלאַנסירטע מאָלצייטען: לויט דער קערפּער פאָדערט, מוזען יעדען טאָג אין אונזערע מאָלצייטען זיין עסענס פון די דריי דערמאָנטע קוואלען: פּראָטעאינס,

קאַרבאָהיידרייטס, פעטס. און דאַרום איז שטענדיג וויכטיג צו עסען, ערשטענס, פלייש-מאַטעריאל, צי איז דאָס אייער, פלייש, פיש, קעז, אָדער בעבלעך; צווייטענס, מוז זיין קראָכמאַל, גרינסען און פרוכטען; דריטענס, מוזען אריינקומען פעטקייטען, צי דאָס איז פוטער, בוימעל, אָדער פלייש-שמאַלץ.

און ווען מען פלאַנעוועט די מאָלצייטען פון טאָג, מוז מען אין זינען האָבען, אז כאָטש אין אלע עסענס איז פאַראַן פּראָטע־אין, ווי מען קען זעהן אין דעם אָנגעוויזענעם צעטעל, דאָך מוז מען האָבען איין מאכל, וועלכער איז זעהר רייך אין פראָטעאין, ווי צ. ב. פלייש, פיש, אייער, קעז, בעבלעך און אז. וו. דאָס איז דער ערשטער קוואַל פון שפייז פאַר'ן קערפּער.

איידער מיר געהען איבער צום צווייטען קוואַל, ווילען מיר דאָ פריהער דערמאָנען, אַז צופיל פון אָט דעם פראָטעאין טאָר מען ניט עסען. מען טאָר ניט עסען פלייש צוזאַמען מיט פיש, אָדער אייער און קעז, אָדער פיש און בעבלעך. אָט די עסענס זיינען אַלע רייך אין פראָטעאין און דאָס וואָלט שוין געהייסען עסען פראָטעאין מיט פּראָ־טעאין, אָדער בעסער געזאָגט, פלייש מיט פלייש. קיין עבירה געגען דער רעליגיאָן איז דאָס ניט, מען מעג זיי מישען, אָבער דאַן דאַרף מען שוין עסען שפּאָרעוודיג פון יעדען מאכל.

עס איז גוט צו וויסען, אַז אַ נאָרמאַלער מענש פאָדערט בלויז צוויי אונצען פראָטעאין אַ טאָג, און ווען מען עסט מעהר, איז דאָס אַ לאַסט פאַר די נירען. היינטיגע מענשען, עסענדיג אָהן אַ טאָלק, עסענדיג צ. ב. אַ צוויי אייער אין דער פריה, פלייש בייטאָג און פיש און פלייש פאַרנאַכט, שטאָפּען אין זיך פראָטעאין אַ סך מעהר ווי מען דאַרף אין איין טאָג.

און ווען מען באַרעכענט זיך נאָך, אַז דאָס ברויט, די פאַר ניס, די גרינסען, די פרוכטען, די מילך — אַלץ פאַרמאָגט מעהר אָדער ווענינער פראָטעיאין, קאָן מען שוין לייכט פאַרשטעהן, אַז מענשען וואָס עסען אָט אַזוי, אָהן אַ טאָלק, עסען אַ סך פון די אויסגערעכענטע, רייך־אין־פראָטעאין שפּייזען, און באַלעסטיגען דעם קערפּער מיט דריי אָדער פיר אונצען פראָטעאין — אַ סך מעהר, ווי דער קערפּער פאַרלאַנגט אויף צו פאַרריכטען זיינע אָפּגענוצטע אברים.

אין וואַשינגטאָן, פאַר דער קאָנגרעס-קאָמיסיע אין יאָהר 1917, האָט פּראָפעסאָר קלאַיד ל. קינג אָנגעוויזען, אַז דער דורכשניטלער מענש אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען עסט כמעט דריי אונצען פראָטעאין אַ טאָג. און ווי דר. אַנטאָני בעסלער באַהויפּטעט, קאָן דער נאָרמאַלער קערפּער בלויז נוצען צוויי אונצען, און דאָס איבעריגע איז אַרויפגע־וואָרפען אויפ'ן קערפּער ווי אַ לאַסט. די איבעריגע פראָטעאין ווערט פאַרוואַנדעלט אין סמ'ען פאַר די נירען, פון וועלכע זיי רייסען זיך פשוט אונטער, זוכענדיג פּטור צו ווערען פון זיי.

איצט ווייטער:

דער צווייטער קוואל פון עסען מוז באשטעהן פון תבואות, צי דאָס איז ווייץ, האָבער, קוקורוזע, קאָרן (ראַי), רייז. כאָטש, ווי מען זעהט אויף בלעטעל 72, זיינען זיי רייך אין פראָטעאין, אבער זיי זיינען נאָך רייכער אין קראָכמאָל, און דארום מוזען זיי אריינקומען אין דער דיעטע, ווייל קראָכמאָל גיט וואַרימקייט, קראָכמאָל הייצט דעם קערפּער (זעהט קעלאָריס, בלעטעל 85), אָבער, ווי געזאָגט אויבען, מוזען די קראָכמאָלען זיין נאַטירליך, ניט פון דעם פארפיינערטען סאָרט, ניט באַראָבעוועט, נאָר זיי מוזען זיין מיט די קלייען, מינעראַלען און וויטאַמינס. און צוזאַמען מיט אָט די נאַטירליכע תבואות מוז מען עסען גרינסען און פרוכטען. זיי טאָרען ניט פעהלען.

רעדענדיג פון גרינסען, ווילען מיר מאַכען אַ באמערקונג, אַז כאָטש זיי זיינען קאַרבאָהיידרייטס, זיינען זיי אָבער אָרים אין קראָכמאַל, אָבער דערפאַר זיינען זיי רייך אין מינעראַלען און אין וויטאַמינס. און די גרויסע מעלה פון די גרינסען באשטעהט טאַקע אין דעם, וואָס זיי האָבען ווייניג קראָכמאַל און מאַכען דארום ניט פעט, אָבער דערפאַר האָבען זיי א סך סעליולאָז. סעליולאָז איז דער מאַטעריאַל, פון וועלכען די ווענטלעך, אַזוי צו זאָגען, פון די גרינסען זיינען אויפגעבויט אויף צו האַלטען אין זיך די מינעראַלען.

אָט די ווענטלעך, דער סעליולאָז, ווערט ניט פאַרדייהעט. ער איז די גראָבקייט, די קלייען, די „שטרוי", וואָס העלפט די קישקעס צו שלאָגען דאָס עסען, אַזוי צו זאָגען, און פאַרהיט פארשטאָפּונג. עסענס, אָהן אָט די גראָבקייטען, ווערען אין גאַנצען פאַרדייהעט. דאָס הייסט, דער קערפּער זאַפּט זיי אין גאַנצען איין אין בלוט אריין, בלייבט שוין דאַן גאָר ניט פאַר די קישקעס צו טאָן. און דאָס איז איין אורזאַך פון פארשטאָפּונג (עצירות). עס מוזען זיין גראָבקייטען אין די עסענס, און אָט די גראָבקייטען זיינען פאַראַן אין אַלע נאַטירליכע, ניט באַראָבעוועטע תבואות (קלייען), אין אַלע גרינסען און פרוכטען, וועלכע טאָרען ניט אויספעהלען יעדען טאָג.

רויהע גרינסען טאָרען אודאי ניט אויספעהלען, ווייל אַחוץ דעם, וואָס זיי זיינען רייך אין די מינעראַלען, וויטאַמינס און אין סעליולאָז, זיינען זיי נאָך גוט דערמיט וואָס זיי זיינען ניט דורכגעגאַנגען די היץ פון קאָכען; ווייל א סך דאָקטוירים גלויבען, אַז די היץ באַשעדיגט אייניגע פון די וויטאַמינס. צי דאָס איז אמת, צי ניט, דאַרף מען יוצא זיין ביידע דעות און מיט די געקאָכטע גרינסען אויך עסען צוויי מאָל אַ טאָג סאַלאַדס פון רויהע גרינסען. און נוצליך איז אַ רויהער סאַלאַד איבער דעם ערפרישענדען עפעקט אויפ'ן אַפּעטיט, און דאָס אַליין איז דאָך שוין אַ גרויסע מעלה.

ווי געזאָגט אויבען, געהערען אויך צו די קאַרבאָהיידרייטס אַלע סאָרטען צוקערען, און זיי זיינען אויך נויטיג צום פאַרהייצען דעם קערפּער און איהם געבען כח. אָבער אַזוי ווי די צוקערען ווערען ארויסגענומען פון פלאַנצונגען, איז געוויס בעסער צו עסען זיי אין

זייער נאַטירליכער פאָרמע, ניט אין דער פאָרמע פון צוקער, נאָר טאַקע אַט אַזוי, ווי די נאַטור האָט זיי צוזאַמענגעשטעלט, נעמליך, אין די פרוכטען, גרינסען און ברויטען (אַלע אַט די עסענס האָבען צוקער). האָניג אַליין איז אַ קאָנצענטרירטע, נאַטירליכע זיסקייט. טייטלען, פייגען און ראָזשינקעס זיינען אויך זעהר רייך אין צוקער, זיי זיינען די נאַטירליכע צוקערקעס. מיט איין וואָרט, וואָס ווייניגער פון דעם ארויסגעצויגענעם פאבריצירטען צוקער, אַלץ בעסער. דער ברוינער צוקער איז מעהר נאַטירליך, ווי דער ווייסער, דער געבלייכטער, ווייל אין איהם זיינען פאַראַן די מינעראַלען. דער ווייסער צוקער איז אָפּ־גערייניגט, ביז׳ן ביין אריין, אַזוי צו זאָגען. און דאָ האָבען מיר גע־זאָגט אַלץ וועגען דעם צווייטען קוואַל פון אונזערע עסענס — די קאַרבאָהיידרייטס.

פונ׳ם דריטען קוואַל — די פעטס — איז ניטאָ קיין סך וואָס צו זאָגען. זיי מוזען זיין אין עסען יעדען טאָג, ווייל זיי גיבען אַ סך וואַרימקייט דעם קערפּער (זעהט קעלאָריס, בלעטעל 85). יעדער ווייסט ווי זיי צו געברויכען. פוטער און אָליוו־אויל זיינען רייך אין די וויטאַמינס. די היה־פעטס איז אַ זויערקייט־מאַכער און פאָדערט גרינסען אָפּצושוואַכען די זויערקייט. פיש־אויל, גלויבט מען, איז זעהר רייך אין וויטאַמינס.

און איידער מיר געהען ווייטער, ווילען מיר דערצעהלען, וואָס דר. סענסאָם זאָגט וועגען דער נויטיגקייט פון גראָבקייטען אין עסען אום צו פאַרהיטען די אַזוי פארשפרייטע עצירות.

„אַלע פאַרפיינטע תבואות", זאָגט ער, „האָבען אין די מיהלען אָנ־געוואָרען די קלייען, די גראָבקייטען. די פאַרפיינטע מעהלען ווערען אין גאַנצען פאַרדייהעט, דאָס הייסט, דאָס בלוט זאַפּט זיי אין גאַנצען איין, טאָ בלייבט שוין גאָר ניט פאַר די קישקעס אויף ארונטערצו־ברענגען אין שטולגאַנג, און קיין שטולגאַנג איז נאַטירליך ניטאָ".

ווייטער זאָגט ער:

„פלייש, פיש, אָיסטערס, אייער, מילך און די איבעריגע מילך־פּראָדוקטען, צוקער, אַלע פעטקייטען ווערען אין גאַנצען פאַרדייהעט, ד. ה. זיי ווערען איינגעזאַפּט אין בלוט אריין און פון זיי בלייבט גאָר ניט, וואָס עס זאַל ארויסקומען אַלס אָפּפאַל פון קערפּער.

„און אַזוי ווי כמעט אַלע מענשען לעבען היינט נאָר אויף אַט די אויסגערעכענטע עסענס", זאָגט ער ווייטער, „טאָ איז עס דען שוין אַ גרויסער וואונדער, וואָס פארשטאָפּונג איז אַזוי שטאַרק פאַרשפרייט, און מען מוז אָנקומען צו דער אַפּטייק נאָך אלערליי אפפיהרונגס־מיטלען?"

„די שעדליכקייט פון די אַלערליי אָפּפיהרונגס־מיטלען", זאָגט דר. סענסאָם ווייטער, „טאָר מען ניט אוועקמאַכען מיט דער האַנט. אַמאָל מוז מען טאַקע דאָס געברויכען, אָבער נאָר ווען דער דאָקטאָר זעהט איין די נויטיגקייט דערפון. אָבער צום אומגליק איז יעדער פראָסטאַק

היינט זיין אייגענער דאָקטאָר און מען פאַרטראַכט זיך אַפּילו ניט און מען נעמט דאָס איין.

„עס זיינען פאַראַן עטליכע סאָרטען אָפּפיהרונגס־מיטלען”, שרייבט דר. סענסאָם ווייטער, „אָבער אלע ווירקען זיי כמעט אויף דעם זעלביגען אופן: זיי רייצען די ווענטלעך פונ'ם מאָגען, גראַד ווי עפּעס וואָס פאַלט אריין אין אויג אריין רייצט דאָס אויג. דאָס אינוועניגסטע הייטעל פון אויג לאָזט ארויס טרערען, ד. ה. וואַסער אויף ארויסצואַוואַשען אָט די פרעמדע זאַך, וואָס איז אריינגעפאַלען אין אויג אריין.

„דער אָפּפיהרונגס־מיטעל איז אויך אַ פרעמדע זאַך, וואָס דער מאָגען דאַרף ניט. טאָ הייבען די ווענטלעך פון „מאָגען” אויך אָן לאָזען „טרערען”, דאָס הייסט זיי הייבען אָן ארויסצולאָזען אַ סך וואַסער אויף ארויסצואַוואַשען אָט דעם ניט געבעטענעם גאַסט. אָט דאָס וואַסער העלפט שוין אַלזאָ דעם פאַרבאַקענעם שטולגאַנג שיטער צו ווערען, און ער געהט שוין דאַן לייכט ארויס. אָבער דאָס אָפטע רייצען פון די מאָגען־ווענטלעך פיהרט ענדליך צו אַן ערנסטער לאגע אין דער פאַרדייאונג מאשין.

„ניט אויף אָפּפיהרונגען דאַרף מען זיך פאַרלאָזען, נאָר אויף די ריכטיגע עסענס.

„מען מוז עסען אַלע תבואות מיט די קלייען”, שרייבט ער. — „מען מוז עסען אַ סך גרינסען און פרוכטען צוליב זייערע „קלייען”, ד. ה. צוליב דעם סעליולאָז. די קלייען און דער סעליולאָז ווערען ניט פאַרדייהעט און זיינען דער אָפּפאַל, וואָס די קישקעס דריקען ארויס צוזאַמען מיט מיקראָבען און געוויסע זאַפטען, וואָס דער קערפּער מוז ארויס־וואַרפען, און אַ נאָרמאַלער שטולגאַנג ווערט שוין דאַן מעגליך.”

נאָך אַמאָל אַלזאָ: ווי מיר זעהען, מוזען די מאָלצייטען פון טאָג באַשטעהן פון אַלע דריי קוואַלען, נעמליך: פון פראָטעאין, קארבאָהייד־רייטס און פעטס. דארום איז א מאָלצייט פון סמעטענע מיט פאַר־פיינטע ברויט ניט גענוגענד. דאָס פילט אפשר טאַקע אָן, אָבער אָט זעהט: דאָס ברויט איז קארבאָהיידרייט און די סמעטענע איז פעט־קייט, קיין פראָטעאין איז אָבער דאָרט ניט פאַראַן. אויך פעהלט דאָרט סעליולאָז און די מינעראַלען פון גרינסען און פרוכטען.

אַ מאָלצייט פון פלייש, ברויט און געשיילטע קאַרטאָפעל מיט שמאַלץ האָט טאַקע אי פראָטעאין, אי קארבאָהיידרייטס, אי פעטס, אָבער אָט די דאָזיגע קארבאָהיידרייטס זיינען ניט גענוגענד. צווישען די קארבאָהיידרייטס מוז זיין גרינס און פרוכט, ווייל זיי גיבען א רייכע צאָהל מינעראַלען און סעליולאָז. אַפילו אַ שטיקעל זויערע אוגערקע איז ניט גענוג אויף צוצושטעלען אָט דעם נויטיגען צוגאָב פון מינעראַלען און סעליולאָז און וויטאַמינס. די היינטיגע זויערע אוגערקעס פון מאַרק ווערען פאַרהאַראַטעוועט מיט אַלון און אַחוץ דעם, וויפיל זויערע אוגערקע קאָן אַ מענש עסען? מען מוז האָבען אַ גרויסע פּאָרציע פון

גרינסען, אי געקאָכטע, אי רויהע, און פרוכטען, אַז זיי זאָלען צושטעלען גענוג פון דעם סעליולאָז, מינעראַלען און וויטאַמינס.

עטליכע באַלאַנסירטע מאָלצייטען

מיר גיבען דאָ עטליכע ביישפּילען, ווי צונויפצושטעלען געזונטע מאָלצייטען דריי מאָל אַ טאָג. עס זיינען נאַטירליך פאַראַן אַ סך מעהר סאָרטען עסענוואַרג פאַר דעם צוועק, אָבער דאָס צעטעל, וואָס מיר גיבען, קאָן דינען אַלס אַ וועג־ווייזער פאַר אַן אויפמערקזאַמען מענשען.

אין איין מאָלצייט מעג אפשר פעהלען איינער פון די דריי קוואַלען, אָבער אין משך פון טאָג מוזען זיי אַלע זיין אין עסען.

פ ר י ה ש ט י ק נ ו מ ע ר 1

מאַראַנץ, אָדער מאַראַנצען־זאַפט, אַ ביסעל האָבער־קאַשע (זעהט קאַ־שעס) מיט מילך אָדער סמעטענע און האָניג אָדער ברוינעם צוקער; האָלוויעט ברויט מיט פוטער; קאַווע פאַר אַ גרויסען און נאָר מילך פאַר אַ קינד, אַ שטיקעל קעז.

פ ר י ה ש ט י ק נ ו מ ע ר 2

אָנגעריבענער עפּעל מיט ברוינעם צוקער און צימרינג; גאָר וועניג קאַשע פון ווהיטינאַ; האָול־וויעט ברויט מיט פוטער און אַ שטיקעל קעז, קאַווע; פאַר אַ קינד מילך.

פ ר י ה ש ט י ק נ ו מ ע ר 3

געקאָכטע פלוימען, האָול־וויעט מאָפינס מיט פוטער (זעהט מאַ־פינס), אַן איי, קאַווע, מילך.

פ ר י ה ש ט י ק נ ו מ ע ר 4

מאַראַנץ אָדער אַנדערע פרוכט; קאַשע פון קוקורוזע־מעהל מיט ברוינעם צוקער אָדער האָניג און מילך; האָול־וויעט טאָוסט מיט פוטער און אַ קליין שטיקעל קעז, קאַווע, מילך.

פ ר י ה ש ט י ק נ ו מ ע ר 5

מאָסק־מעלאָן (דיניע); קאַשע פון געשפּאָלטענע ווייץ אָדער ברוינע רייז; האָול־וויעט ברויט מיט פוטער, אָדער היימישען איינגעמאכטס פון ברוינעם צוקער; קאַווע, מילך.

פ ר י ה ש ט י ק נ ו מ ע ר 6

מאַראַנץ, ווהיטינאַ באַדעקט מיט געקאָכטע ראָזשינקעס (זעהט צימעסען) און באַנאַנען מיט מילך אָדער סמעטענע; האָול־וויעט ברויט מיט פוטער און אַ שטיקעל קעז; קאַווע, מילך.

פריהשטיק נומער 7

געפרעגעלטע עפּעל מיט צימרינג אָדער אַנדערע פּרוכט, מאַפינס פון געלע מעהל, קעז אָדער אַן איי; טשאָקאָלאַד (זעהט געטראַנקען).

לאָנטש (מיטאָג) נומער 1

אַרבעס-זופּ מיט האָול-וויעט קרוטאַנס (צו דער יויך), גרינער סאַ-לאַד פון שאַלאָטע און טאָמייטאָ באַשפּריצט מיט לימענע אָדער מיט היימישען מעיאָנעז (זעהט דרעסינג), האָול-וויעט ברויט מיט פּוטער, אַן עפּעל, מילך אָדער קאָקאָו; אַ שטיקעל האָול-וויעט קעהק.

לאָנטש נומער 2

זופּ פון עטליכע גרינסען און נאַטירליכע פּערלגרויפּען, פאַרגיבען מיט אַביסעל סמעטענע; אַן איי, פּרוכט-סאַלאַד פון אַ באַנאַנאַ מיט עפּעל און ברוינעם צוקער און צימרינג; האָול-וויעט טאָוסט מיט פרישע פּינאַט-פּוטער (אייגען-געמאַכטע), קאָקאָו פאַר אַ דערוואַקסענעם, מילך פאַר אַ קינד.

לאָנטש נומער 3

האָול-וויעט מאַקאַראָני (אייגען-געמאַכטע), מיט טאָמייטאָ-זאַפט, סאַ-לאַד פון אַלערליי גרינסען; האָול-וויעט קוקיס מיט היימישען איינגע-מאַכטס (פון ברוינעם צוקער), טאָוסט מיט האָניג, קאָקאָו אָדער מילך, אַן עפּעל.

לאָנטש נומער 4

רייזפּודינג מיט זיסע סמעטענע, סעלערי זופּ (זעהט זופּס), רויער סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס), האָול-וויעט טאָוסט מיט האָניג, אָדער היי-מישען מאַרמאַלאַד (זעהט איינגעמאַכצען), אַ שטיקעל קעז, מילך, קאָקאָו.

לאָנטש נומער 5

זופּ פון גרינסען געקאָכט מיט ברוינע רייז, קאַרטאָפעל-לאַטקעס, האָול-וויעט טאָוסט מיט פּוטער, געבאַקענע עפּעל, אַ פּאָר ניס, מילך, טשאָקאָלאַד.

לאָנטש נומער 6

באָסטאָן בייקד ביענס (זעהט גרינסען), סאַלאַד פון גרינס מיט היימישען מעיאָנעז, האָול-וויעט קוקיס, אָדער האָול-וויעט קעהק, אַ מאַראַנץ און עטליכע ראָזשינקעס, מילך, קאָקאָו.

לאָנטש נומער 7

אַ געבאַקטע קאַרטאָפעל, אַ גרינער סאַלאַד, אַ שטיקעל עפּעל-פּאַי, געמאַכט פון פרישע עפּעל (ניט די געטריקענטע) און פון האָול-וויעט

מעהל (זעהט פּאַיס); האָול-ווייט טאָוסט אָדער קוקיס מיט היימישען פּינאַט-פּוטער, ניס, טייטלען אָדער פייגען, מילך, קאַקאָו.

סאַפּער (וועטשערע) נומער 1

א קליין שטיקעל פלייש (בלעטעל 73), געבאַקטע קאַרטאָפעל, קרויט סאַלאַד, געקאָכטע מעערען, האָול ווייט ברויט, פּרוכטען, אַ פּאָר ניס. אַ קינד דאַרף שטענדיג מילך. אויב די עלטערען ווילען ניט, אַז ער זאָל זי טרינקען נאָכ׳ן פלייש, זאָל מען עס איהם געבען פאַר׳ן מאָלצייט.

סאַפּער נומער 2

זופּ פון אַלערליי גרינסען מיט נאַטירליכע, ניט באַראַבעזוועטע האָבערגריץ; אַ קעז און סמעטענע סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס), האָול-ווייט ברויט מיט פּוטער, געקאָכטע סטרינג בינס מיט פּוטער, האָול ווייט קעהק, פּרוכט און ניס.

סאַפּער נומער 3

האַק-פלייש אין יעדער פאָרמע (אָדער געשמאַק), סוויט פּאָטייטאָ געבאַקען אָדער געגלעזט (זעהט גרינסען), קאָליפלאַוער אָדער ספּינאַטש, קרויט סאַלאַד, האָול ווייט ברויט, סאַלאַד פון פאַרשיידענע פּרוכט, אָנגעשניטען אין קליינע שטיקלעך באַשאָטען מיט אַביסעל ברוינעם צוקער און צימרינג, אָדער אויסגעמישט מיט אַ ביסעל היימיש גע-מאַכטען איינגעמאַכץ און דערלאַנגט אין שערבעט גלעזלעך (מיט די הויכע פיסלעך) אויבען באַשאָטען מיט קליין אָנגעשניטענע שטיק-לעך ניס.

סאַפּער נומער 4

קאַרטאָפעל קאָשיקלעך מיט אייער (זעהט בלעטעל 505). צו דעם מאכל דאַרף מען שוין בלויז אַ רויהעס סאַלאַד און אַ געקאָכטען גרינס. ווייל דאָס איי איז דער פּראָטעאין, די קאַרטאָפעל איז קאַרבאָהייד-רייטס א. אַז. וו., האָול-וויעט ברויט מיט פּוטער, עטליכע ניס און א פּאָר ראָזשינקעס זיינען א גוטער צוגאַב. אָט די זעלביגע קאַרטאָ-פעל קאָן מען באַקען אין צושפּאָלטענע העלפטען פון גרינע פּעפּערס. פאַר אייער איז שוין קיין פּלאַץ ניטאָ. אָט די קאַרטאָפעל מעג מען אויך אויסמישען מיט האַק-פלייש.

סאַפּער נומער 5

איריש סטיו (זעהט פלייש), ספּינאַטש לאַטקעס (זעהט לאַטקעס), זופּ פון גרינסען, רויהער סאַלאַד, עפּעל פּאַי, האָול-וויעט חלה.

סאפער נומער 6

פיש סאַלאַד. די פיש קאָכט מען פריהער אָפּ מיט גענוג וואַסער, אַז עס זאָל זיין אַ טעלער פיש-זופּ פאַר יעדען. אין אָט דעם וואַסער דאַרף מען אַריינלייגען אַלערליי גרינסען, ווי צ. ב. מעערען, ציבעלעס, אַ פּאָר סטרינג בינס און פּעטרושקע, אַלץ גוט צושניטען, אַ פּאָר קאַרטאָפּעל גיבען צו אַ גוטען טעם. ווען שוין פאַרטיג, נעמט אַרויס די פיש און די זופּ פאַרגיט מיט אַ מיטעלמעסיגען מעהל-סאָוס (זעהט סאָוסעס) און קאָכט נאָך אַ פּאָר מינוט. איצט צוברעקעלט די פיש, אַרויסוואַרפענדיג אַלע ביינער. מיט אָט דער פיש מישט אויס שטיקלעך געקאָכטע קאַרטאָפּעל, רויהע שטיקלעך סעלערי, גרינע אוגערקעס, צובראָקטע שאַלאָטע, קליינע רעטעכלעך, אַ ציבעלע, זאַלץ צום טעם, לימענע זאַפט און גוטען בוימעל. אַ גוט מאכל. האָול וויעט ברויט מיט פּוטער, פרוכט, אַ פּאָר ניס.

סאַפּער נומער 7

אַנגעפילטע געבראָטענע הון (זעהט פליישׁ), אָדער אַן אַנדער פלייש-מאכל, קאַרטאָפּעל קאַשיקלעך (אין פּעפּערס), קרויט סאַלאַד, פרוכט-סאַלאַד (אָדער צִימעס) פאַרביסען מיט האָול-וויעט קייק, האָול-וויעט ברויט, לעמאָנאַד אָדער אַן אַנדערען היימישען פרוכט געטראַנק (זעהט געטראַנקען).

אַזעלכע באַלאַנסירטע מאכלים קאָן מען צונויפשטעלען אָהן אַ שיעור, קוקענדיג אין קאָך-בוך, קאַפּיטעל 26.

מיט איין וואָרט, מען דאַרף זעהן, אַז אַלע דריי קוואַלען — ד. ה. פּראָטעאין, קאַרבאָהיידרייטס און פעטקייט זאָלען זיין אין די מאָלציימען פון טאָג. די עסענס זאָלען זיין נאַטירליך, ניט באַראַבעוועט און ניט מיט אַ צוגאָב פון סס, און די פאַמיליע וועט ניט וויסען פון מאַלנוטרישאָן (ניט דערהאָדעוועטקייט).

אַלע מאָלציימען, וואָס מיר רעכענען אויס, זעהען אויס צו גרויס, מיט צופיל זאַכען. אָבער ווער זאָגט עס, אַז מען דאַרף עסען אַ סך פון יעדער זאַך? מען דאַרף ניט עסען קיין פולע שיסעל זופּ; מען דאַרף ניט עסען קיין טעלער מיט קאַשע, אַז עס זאָל אַזש אַריבערריגען איבער די ברעגעס. עס איז ניט שעהן און ניט געזונט. פון אַלץ אַביסעלע, אָבער אַ גוטער אויסוואַהל, אַ גרויסע פאַרשיידענהייט איז זעהר וויכטיג.

ביי איינגע פרויען קומט אויס, אַז מיט אַזעלכע אָנבייסענס, ווי מיר גיבען, וואָלטען זיי געדאַרפט שטעהן ביים אויווען אַ גאַנצען טאָג. אָבער מיט עפישענסי (קאַפּיטעל 11) גרייט די באַלעבאָסטע צו צוזאַמען מיט'ן סאַפּער די זאַכען, ווי מאַפינס אָדער פּאַי, אָדער די אַנדערע זאַכען, וואָס קאָנען שטעהן, און צו דעם מיטאָג קומט איהר שוין אויס

נאָר צו מאַכען דעם פרישען סאַלאַד. פשוט, מען דאַרף שטענדיג אַ טראַכט טאָן היינט אויף מאָרגען.

באַלאַנסירטע מאָלצייטען פאַר קינדער.

קינדער זיינען קיין אויסנאַם ניט. זיי דאַרפען אויך עסען פון די דריי דערמאָנטע קוואַלען אויף צו האַלטען דעם קערפער שטענדיג קרעפטיג, וואָרים איהם און נאָך העלפען אַלץ גרעסער צו ווערען.

די גאָר קליינע בייבי קריגט אַלע דריי קוואַלען אין דער מילך, ווייל דאָרט זיינען פאַראַן אַלע זעכצעהן מאַטעריאַלען, וואָס דער קערפער דאַרף. מילך האָט אָבער ווייניג אייזען, מוז מען שוין אַ קינד פון עטליכע חדשים אַלט אָנהויבען געבען גרינסען אום צוצושטעלען איהם דעם אייזען און נאָך אַנדערע מינעראַלען. די קינדער וואָס האָדע-ווען זיך אויף קוה מילך, מוז מען באַלד אָנהויבען געבען פיש-אויל און מאַראַנצען-זאַפט, ווייל דאָס פאַסטעריזירען און דאָס קאָכען פון דער מילך פטר'ט אַוועק געוויסע וויטאַמינס און אין פיש-אויל און אין דער מאַראַנץ און אויך אין טאָמייטאָס (פאַמידאָר) זיינען די וויטאַמינס פאַראַן.

און ברוסט קינדער שאַדט אויך ניט איינצונעהמען דעם פיש-אויל און די זאַפט. אויף אַזאַ אופן געהט מען אויף אַ זיכערען וועג מיט'ן קינד. ווייל אָפט איז דער מוטער'ס מילך ניט אַזוי ווי מען דאַרף, איבער-הויפט ביי היינטיגע מוטערס, וועלכע עסען ניט שטענדיג ריכטיג.

ווען דאָס קינד וואַקסט שוין אביסעל אונטער, קאָן שוין מילך אַליין ניט אויפהאַלטען איהם און נאָך צושטוקעווען צו דעם קערפער אַלע מאָל מעהר וואָג; מוז מען שוין אָנהויבען דעם קינד געבען אַנדערע עסענס אויך.

אַ ריכטיג באַלאַנסירטע דיעטע פאַר אַ קינד, זעהט בלעטעל 129 און ווייטער, אויך בלעטעל 132 און ווייטער.

קאַפּיטעל 3.

קעלאָרים און וויטאַמינס

אַלע ריידען פון קעלאָרים, זייט 82; ווי פיל קעלאָרים? זייט 84; 100 קעלאָרים פּאָרציעס, זייט 85; וויטאַאמינס, זייט 87.

אַלע רעדען היינט פון קעלאָרים.

אלע ווייסען היינט פון קעלאָרים. אלע כלומרשט מאָדערנע רעסטאָראנען דרוקען אויף די מאַלצייט-בלעטלעך (מעניוס, ביל אָוו פעירס) די צאָל קעלארים, וואָס יעדער מאכל שטעלט צו. פון די שפּיטאָלען איז דאָך שוין אפּגערעדט. דאָרט האָדעוועט מען די קראנקע נאָר אויף קעלאָרים. ביי יעדען אויפ׳ן צונג ליגט נאָר דאָס וואָרט קעלאָרים. פון קיין אנדער זאך זאָרגט מען זיך היינט ניט ביים עסען, ווי בלויז פון דער צאָל קעלאָרים: אויפגעגעסען אזוי פיל און אזוי פיל קעלארים בלייבט מען צופרידען און מען איז זיכער, אז מען האָט גענעסען וויסענשאפטליך, מיט א טאָלק, ניט עפּעס ווי א גראָבער יונג, וואס ווייסט ניט, וואס עס טוט זיך מיט איהם.

אבער לאָמיר זעהן, וואס זיינען אזוינס קעלארים? קעלארי איז א מאָס, גראד ווי א יארד, אן אינטש, איז א מאָס. מיט א יארד מעסט מען די לענג פון סחורה, און מיט א קעלאָרי מעסט מען די ווארימקייט וואס ברענענדע מאטעריאלען גיבען. אין אן אנדער פלאץ ווייזען מיר, אז געוויסע שפּייז גיט ווארימקייט אין קערפּער, ד. ה., אז דאָס עסען, אריינקומענדיג אין לעבעדיגען קערפּער, „ברענט" און עס גיט וואַרימקייט. דאָס ברענען איז ניט, ווי ביי קוילען, אבער אין תוך גענומען איז דאָס ברענען פּאָרט דאָס זעלביגע, ווי ביי קוילען.

און אזוי ווי עס איז שוין גוט באקאנט וויפיל קוילען מען דאַרף אויף צו מאכען פאָרע אין געוויסע מאַשינען, אז זיי זאָלען קאָנען ארבייטען, אזוי האָט מען שוין מיט פארשיידענע מיטלען אויך אויסגעפונען וויפיל דער דורכשניטליכער קערפּער דארף האָבען עסענס אויף דער נויטיגער מאָס ווארימקייט, אז ער זאָל קאָנען ארבייטען; און מיט א סך פּראָבעס אויף פארשיידענע עסענס האָט מען אויסגעפונען וויפיל

וואַרימקייט יעדע פון זיי קאָן צושטעלען דעם קערפּער, און אַט די וואַ־רימקייט מעסט מען, ניט מיט א יאַרד, ניט מיט אַן אינטש, נאָר מיט קעלאַרים.

און וויסענדיג וויפיל קעלאָרים וואַרימקייט יעדע שפּייז קאָן געבען, איז איצט שוין געוואָרען לייכט זיך צוצוקלייבען עסענס וואָס קאָנען צושטעלען די ריכטיגע צאָל וואַרימקייט פאַר'ן קערפּער און מען דאַרף שוין ניט עסען בלינד — טרעף, אָדער טרעף ניט.

און גראַד אַזוי ווי מען האָט צוזאַמענגעשטעלט א טאַבליצע (צעטעל) וויפיל א מענש פון א געוויסער הויכקייט דאַרף וועגען, אַזוי האָט מען אויסגעשטעלט טאַבליצעס וויפיל קעלאָרים א טאָג א מאַן דאַרף האָבען, א פרוי (וועלכע איז געוועהנליך קלענער) דאַרף האָבען, און וויפיל קינדער פון פאַרשיידענע יאָהרען און וואָג דאַרפען האָבען.

אָבער איידער מיר נעמען זיך ערקלערען ווי אויסצוגעפינען וויפיל קעלאָרים וואַרימקייט יעדער דאַרף האָבען אין עסען, מוזען מיר דאָ פריהער אָנווייזען אויף דעם טרויעריגען פעלער, וואָס האָט זיך אריינ־גע'גנב'עט אין מוח פונ'ם פאָלק וועגען אַט דער קעלאָרי טעאָריע. מענשען, וואָס שטעלען זיך איבערהויפּט ניט אָפּ פאַר קיין פאַלשע עסענס, און קלייבען גאָר ניט איבער, מיינען, אז זיי עסען ריכטיג, בלויז דערפאַר, ווייל זיי האָבען געגעסען גענוג קעלאָרים.

אָט די מענשען ווייסען אָבער ניט, אז די פאַלשע עסענס זיינען גראַד רייכער אין קעלאָרים ווי די גוטע, די נאַטירליכע. אָט צ. ב. ווען מען פאַרפיינט א פונט האָול ווייט מעהל אום צו מאַכען דערפון ווייס מעהל, וואַרפט מען דערפון ארויס גאַנצע 26 פּראָצענט מאַטע־ריאַל. מען וואַרפט ארויס די קלייען, די זריעה, די וויטאַמינס און די מינעראַלען. עס בלייבען דאָרט בלויז ריינער קראָכמאַל און פּראָטעאין. דער פונט ווייסע מעהל, אלזאָ, האָט ביי 100 פּראָצענט פון אָט די צוויי דערמאָנטע זאַכען און זיי זיינען ביידע גוטע ברען מאַטעריאַלען, וואָס גיבען א סך קעלאָרים היץ. די מאַטעריאַלען, וועלכע מען האָט ארויס־געוואָרפען, ווי דער פּאָטעסיום, אייזען, קאַלציום, פלואָרין, פאָספאָרוס און אז. וו., און די וויטאַמינס ברענען ניט. זיי גיבען בלויז לעבען און העלפען קינדער וואַקסען און גרויסע — געזונט צו זיין. זייער אויפ־גאַבע איז ניט צו געבען וואַרימקייט און זיי האָבען ניט קיין קעלאָרים וואַרימקייט, אָבער אָהן זיי איז דאָס לעבען קיין לעבען ניט.

ווען מען קאָרמעט חיות אויף די פאַרפיינטע תבואות, ווי קאָרן־סטאַרטש (קוקורוזע קראָכמאַל), ווייסער צוקער, ווייסע רייז, טאַפּיאָ־קאַ, סאַגו און אנדערע באַראַבעוועטע תבואות (זויערקייט), וועלכע זיינען שטאַרק רייך אין קעלאָרים, קומען אָט די חיות אום; אָבער ווען מען גיט זיי די מינעראַלען און די וויטאַמינס אין די נאַטירליכע תבואות, לעבען זיי און זיינען געזונט.

דערפון קאָן מען שוין פאַרשטעהן, ווי לעכערליך עס איז זיך צו יאָגען בלויז נאָך א סך קעלאָרים און ניט א טראַכט טאָן אפילו צי דאָס

עסען איז נאַטירליך. אבער — שעמט זיך ניט — אונזערע דאָקטוירים (די מערסטע פון זיי) שטעלען זיך נאָך אויך ניט אָפּ אויף אָט דער „קליינינקייט", ווי די מינעראלען און וויטאַמינס. „עסט וואָס אייך געפעלט!" — וועט איהר כמעט שטענדיג הערען פון זיי. נאָר אבי די צאָהל קעלאָרים איז פאַראַן אין אייער עסען, פּיהלען זיי, אַז זייער פליכט האָבען זיי אָפּגעטאָן. די שפּיטאָלען זינדיגען נאָך אלע מיט אָט דעם „פאַרזעהן". דאָרט מאַכט נאָך גאָר ווייניג אויס, מיט וואָסערע פאלשקייטען דער פּאַציענט דראפּעט זיך צום געזונט, אבי ער קריגט „גענוג קעלאָרים".

דער מוסר השכל איז, אלזא, אז צוזאמען מיט וואַרימקייט, דאַרף נאָך אַן עסען פאַרמאָגען אלע איבעריגע געשאַנקען פון דער נאַטור, און ניט באַראַבעוועט ווערען פון קיין שום זאַך. דער קראַכמאל פון די אָפּגערייניגטע תבואות און דער ווייסער צוקער שטעלען טאַקע צו א סך וואַרימקייט, אבער מעהר ניט. פון זיי פעהלט דער קאַלציום, אָהן וועלכע די ביינער צ. ב. געהען קאַפּוט.

די ציינער מוזען שטענדיג האָבען קאַלציום, פריהער פאַר די וואַקסענדע ציינער ביים קינד, און שפּעטער אויף אויפצוהאַלטען זיי ביים דערוואַקסענעם מענשען. אבער דער ווייסער קראַכמאַל און דער ווייסער צוקער, וואָס גיבען אַ סך וואַרימקייט, פאַרמאָגען אפילו קיין סימן פון קאַלציום ניט. אָט די באַראַבעטעוועט עסענס ארבייטען אוים שטאַרקע זויערקייט אין קערפּער און, ניט קריגענדיג צוזאַמען מיט זיי דעם מינעראַל קאַלציום, ציהט דער קערפּער איהם פון די אברים, פון'ם בלוט, פון די ציינער. דער קערפּער ציהט אזוי לאנג דעם אייגע־נעם קאַלציום, ביז די וואָרצלען פון די ציינער ווערען דורכגעלעכערט, ווי א שוואם. דער אויבערשטער אמאליע איז שוין דאַן ניט שווער צו פּלאַצען אָדער צוברעכען צו ווערען פון עפּעס א הארטען ביסען, און אָט די לעכער (קעוויטים) שטעלען שוין דאַן צו אַן אָפענע טיר פאַר דער פאַרניכטענדער ארבייט פון מיקראָבען און א גוט פאַרדינסטעל פאַר די דענטיסטען.

וויפיל קעלאָרים?

אָבער לאָמיר זיך אומקערען צו די קעלאָרים: אלע דריי קוואלען עסענס שטעלען דעם קערפּער צו קעלאָרים וואַרימקייט.

די פּ ר אָ ט ע א י נ ס (פליייש, פיש, קעז, אייער, מילך, ניס, און אז. וו.); זיי גיבען וואַרימקייט.

די ק אַ ר ב אָ ה י י ד ר י י ט ס (אַלע תבואות, צוקער, אלע גרינסען, אלע פרוכטען), זיי גיבען וואַרימקייט.

די פּ ע ט ס (פּוטער, סמעטענע, בוימעל, חיה־פעטס), זיי גיבען אוודאי ברען־מאַטעריאל, ד. ה., א סך קעלאָרים.

איצט ווילען מיר געבען דר. סענסאָמ'ס צעטעל, וויפיל, אומגעפער, יעדער מענש מוז האָבען קעלאָרים א טאָג:

א מענש, וואָס טוט לייכטע ארבייט, ווי אין אן אָפיס, אָדער לייכטע הויז-ארבייט, אָבער ביי א פּראָפעסיע, און טוט די ארבייט אין הויז, ניט אויף דער פרישער לופט, מוז האָבען 2,200 ביז 2,500 קעלאָרים א טאָג.
אַן ארבייטער ביי שווערער ארבייט מוז האָבען 3,500; און זאָגאר מעהר, ווען ער ארבייט אויף דער פרישער לופט.
אין די פארפרוירענע לענדער, דארף א מנעש האָבען ארום 8,000 קעלאָרים, דערום טרינקט מען דאָרט א סך פיש-אויל.
די סאָלדאטען אויפ׳ן שלאכטפעלד מוזען אויך האָבען א גרויסע צאָהל קעלאָרים, אבער אונז איז דאָס ניט אינטערעסאנט.
אָבער ניט נאָר די ארבייט פון א מענשען נעמט מען אין אנבא־טראכט, נאָר די וואָג פון קערפער אויך. און די יאָהרען האָבען אויך א סך צו טאָן מיט דער צאָהל קעלאָרים. גאָר אַלטע מענשען, צ. ב. דארפען וויינעגער שפייז, ווי אינגערע מענשען; פרויען דארפען וויני־גער שפייז ווי מענער; א הויכער מענש דארף מעהר שפייז (ד. ה. ווארימקייט) ווי א נידעריגער מענש. אינגלעך פון 12 ביז 16 יאָהר דארפען זעהר אָפט מעהר עסען, ווי דערוואקסענע, ווייל זיי נוצען אָפּ זייערע „קוילען״ שנעלער צוליב זייער אָנגעשטרענגטען לעבען. מייד־לעך זיינען רוהיגער, דארפען זיי וויניגער עסען אויף זיך צו פאר־הייצען.
אָבער מיט אַלע אָט די אונטערשיידען, האָט מען פאָרט אויסגע־ארבייט א כלל וויפיל „פארהייצונג״ יעדער מענש דארף אומגעפעהר האָבען, און שטארק אָפגערוקט פונ׳ם אמת איז דאָס ניט. יעדער מענש דארף האָבען א טאָג אומגעפעהר 16 קעלאָרים ווארימקייט אויף יעדען פונט וואָג. ד. ה., אויב דער קערפער זיינער וועגט 150 פונט, דארף ער עסען שפייז, וואָס וועט איהם ברענגען 2,400 קעלאָרים ווארימקייט א טאָג.
אָבער טעטיגע אינגלעך פון 14 ביז 16 יאָהר דארפען זעהר אָפט 24 קעלאָרים א טאָג אויף יעדען פונט פון זייער וואג און אז. וו. אָט וועלען מיר אָנווייזען א צעטעל פון פאָרציעס געוועהנליכע עסענס, וואָס האלטען 100 קעלאָרים יעדע.

100 קעלאָרי פּאָרציעס.

ת ב ו א ה ש פ י י ז.

האָל וויעט חלה — — — —1 דיק פענעצעל, אדער צוויי דינע, גיט 100 קעלאָרים.
קאָרענע ברויט — — — —1 שטיקעל א האַלבען אינטש דיק גיט 100 קעלאָרים.
פעטע לאָטקעס — — — —1 לאטקע גיט 100 קעלראָים

ג ע ק א ָכ ט ע ק אָ ש ע ס.

אויטמיהל — — — — — — ⅔ גלאָז גיט 100 קעלאָרים

רייז — — — — — — — — ⅔— גלאָז גיט 100 קעלאָרים
ברויט פודינג — — — — — — ¼— " " " "
רייז פודינג — — — — — — ⅓— " " " "

זופען.

בעבלאך זופ — — — — — — ¼— גלאָז גיט 100 קעלאָרים
ארבעס זופ — — — — — — ½— " " " "
קארטאָפעל זופ — — — — — ½— " " " "
ספינאדזש סופ מיט סאָוס — ⅔ " " " "

פרוכט זאפט.

מאראנצען זאפט — — — — ½ גלאָז גיט 100 קעלאָרים.
וויינטרויבען זאפט — — — ½— " " " "

פרוכטען.

עפעל — — — — — — — — 1 גרויסער עפעל גיט 100 קעלאָרים.
באנאנא — — — — — — — 1 קליינע " " " "
מאראנץ — — — — — — — 1 גרויסער " " " "
פרישע פיטשעס — — — — 3 מיטעלמעסיגע " " "
פרישע באר — — — — — — 1½ " " " "
פלוימען — — — — — — — 4 גרויסע " " "
ראָזשינקעס — — — — — ¼ גלאָז " " "

גרינסען.

סטרינג בינס — — — — — 2 ביז 3 גלעזער גיבען 100 קעלאָרים.
קרויט — — — — — — — — ½ קעפעל, ניט קיין גרויס, גיט 100 קעלאָרים.
מעערען — — — — — — — 2 ניט קיין גרויסע גיבען 100 קעלאָרים.

חיה־שפייז.

פוטער מילך — — — — — 1½ גלאָז גיט 100 קעלאָרים
מילך — — — — — — — — ½ " " " "
קאָנדענסד מילך — — — — 4 עסלעפעל " " "
פלייש — — — — — — — 2½ אונצען " " "
פיש — — — — — — — — 2 אונצען " " "
סמעטענע (געדיכטע) — — — 2 עסלעפעל " " "
אייער — — — — — — — 1½ אייער " " "
וויכער קעז — — — — — ½ גלאָז " " "

צוקערן.

האָניק — — — — — — — 1¼ עס־לעפעל — 100 קעלאָרים.
ברוינער צוקער — — — — 2½ עס־לעפעל — " "

פעטקייטן.

סמעטענע — — — — — — —
פוטער — — — — — — — —
בוימעל — — — — — — —
פעטס — — — — — — — —
אַלע 1 עס־לעפעל — 100 קעלאָרים.

ניס.

וועלשענע ניס — — — — — 4 ניס גיבען 100 קעלאָרים.
פינאַטס — — — — — — — 13 יאָדרעס " "
פינאַט פוטער — — — — 1 עס־לעפעל " "
מאַנדלען — — — — — — — 13 מאַנדלען " "

וועגען די קעלאָרים האָבען מיר ניט געשריבען צוליב דעם צוועק, אַז די לעזער זאָלען זיך אָדער די קינדער קאָרמענען לויט די צאָהל קעלאָרים. ניין, מיר האָבען וועגען דעם געשריבען, פשוט אום צו גיבען אַ באַגריף, וואָס דאָס איז אַזוינס, ווייל ווי געזאָגט אויבען, רעדט מען היינט נאָר פון קעלאָרים, און וויניג מענשען פאַרשטעהען, וואָס דאָס איז אַזוינס.

לויט אונזער טיפסטער איבערצייגונג, מוז יעדער מענש זיין אין די הענט פון אַ גוטען, עהרליכען דאָקטאָר, און עסען לויט זיין באַפעהל. ער, דער עהרליכער, מאָדערנער דאָקטאָר, וואָס גלויבט אין נאַטירליך עסען, דאַרף נעמען אין חשבון אריין דעם צושטאַנד פון יעדען מענשען'ס געזונט, זיינע יאָהרען, דעם קלימאַט, אין וועלכען דער מענש לעבט, און זעהן וויפיל קעלאָרים ער דאַרף. ווייל, ווי געזאגט, זיינען כמעט ניטאָ קיין צוויי מענשען, וואָס האָבען די זעלביגע פאָדערונג פון קעלאָרים. נאָר אַ דאָקטאָר קאָן דאָס מעהר אָדער וויניגער באַשטימען.

דער בעסטער פלאַן איז ניט צו וואַרטען ביז מען ווערט שוין קראַנק און דאַן רופען דעם דאָקטאָר, נאָר זיך יעדעס יאָהר מאַכען אַ געבורטס־טאָג פרעזענט און געהן צו אַ דאָקטאָר געזונטערהייט, אום אונטערזוכט צו ווערען פון איהם. צוויי מאָל אַ יאָהר איז נאָך בעסער.

וויטאַמינס.

אונזערע לעזער האָבען שוין ניט איין מאָל באַגעגענט דאָס וואָרט „וויטאַמין“ אין שייכות מיט'ן עסען. אָבער דאָ ווילען מיר ריידען פון די וויטאַמינס אליין. דאָס זיינען אַזעלכע חלקים פונ'ם עסען, וועלכע מען האָט ערשט ניט לאַנג אויסגעפונען און אָנגעהויבען אביסעל צו פאַר־

שטעהן. זיי גיבען ניט קיין ווארימקייט, ווי די קארבאהיידרעטס; זיי בויען ניט דאס פלייש, ווי די פראטעאינס, אבער זיי רעגולירען די גאנ־צע מאשינעריי פונ׳ם קערפער.

זיי קומען אין די עסענס אין זעהר א קליינער מאס, אבער אט דאס ביסענקע איז זעהר וויכטיג. אהן אט דעם ביסענקע אין עסען איז קיין אפעטיט צום עסען ניטא, עס קומט קראנקהייט און טויט.

עס זיינען פאראן עטליכע סארטען וויטאמינס און אט זיינען זיי: דער וויטאמין „איי" געפינט זיך אין אלע בלעטער פון גרינסען, אין טאמיטאס (פאמידארען), אין סמעטענע, פוטער, פיש־אייל, אין דעם געלכעל פון אייער, אין דער לעבער און אין די דריזען פון חיות. מען גלויבט, אז אט דער וויטאמין „איי" פארהיט געוויסע אויגען קראנק־הייטען און העלפט קינדער צו וואקסען און זיך ריכטיג צו ענטוויקלען.

דער וויטאמין „בי" געפינט זיך אין בעבלעך, אין ארבעס, אין אייער, אין לעבער און אין אלע תבואות (נאטירליכע). ער איז גוט געגען אלע נערוועזן קראנקהייטען ווי בערי־בערי, סקווירווי, פעלעגרא, א. אז. וו.

דער וויטאמין „סי" געפינט זיך אויך אין א סך גרינסען, אין פרוכטען, און אין יאגאדעס.

ערשט גאר ניט לאנג צוריק האט מען אויסגעפונען א נייעם וויי־טאמין, דעם וויטאמין "די".

וויטאמין „די" איז פאראן אין כמעט אלע עסענס, אבער מאראנ־צען זיינען זעהר רייך אין איהם. ער פארהיט ראכיטעס אין קינדער, און קיין מענש טאר זיך ניט באגעהן קיין איין טאג, אהן פרוכט איבער־הויפט, אהן מאראנצען. אמת׳ע, ניט אפגערייניגטער פיש־אויל איז אויך רייך אין וויטאמין „די.

דר. עדדי האט אויסגעשטעלט א צעטעל פון איינינע עסענס מיט זייערע פארשיידענע וויטאמינס. אבער אזוי ווי די וויטאמינס קאן מען ניט מעסטען, אדער איבערוועגען, אדער איבערצעהלען, איז אנגע־נומען געווארען א שטייגער, ווי צו באשטימען, צי עס איז פאראן פון זיי א סך, צי ווייניג, און דאס טוט מען מיט א צעלעמעל, אט אזוי: +

אט, צום ביישפיל, ווען מען ווייזט אן, אז אט דער און דער עסען האט ווייניג פון א געוויסען וויטאמין, דריקט מען דאס אויס מיט בלויז איין צעלעמעל; ווען מען האט אויסגעפונען, אז עס איז פאראן מעהר, דריקט מען דאס אויס מיט צוויי צעלעמלאך; ווען נאך מעהר — מיט דריי צעלעמלעך, און א סך מעהר דריקט מען אויס מיט פיר צעלעמלעך.

און א נול הייסט נאטירליך, אז קיין וויטאמינס זיינען גאר ניט פאראן. אט צום ביישפיל:

	A	B	C
קרויט — — — — —	++++	++++	+++++
מערען — — — — —	5	4	2
קאַליפלאוער — — —	2	3	2
סעלערי — — — — —	0	3	0
לעטום (שאלאטע) — —	5	3	5
ציבעלעם — — — —	0	3	3
גרינע פרישע אַרבעס	5	3	3
פאַסטערנאַק — — —	2	3	0
קאַרטאָפעל — — —	0	3	2
זיסע קאַרטאָפעל —	3	2	0
ספּינאַטש (שפּינאט) —	5	3	4
תבואות — — — —	1	3	3
ווייסע חלה — — —	0	בלויז סמנים	0
האָול וויעט חלה — —	1	3	1
ווייסע רייז — — —	0	0	0
רינדערנע שמאַלץ —	1	0	0
פוטער — — — — —	4	0	0
פיש אייל — — —	4	0	0
געלכעל פון איי — —	4	0	0
מילך — — — — —	3	3	2
מילך פוידער — — —	3	3	סמנים
ווייסע צוקער — —	0	0	0
סמעטענע — — — —	3	1	1
סיראָוועטקע — — —	1	3	1
טאָמייטאָ — — — —	5	3	5
גרייפ־פרוט — — —	0	3	5
לעמאָן — — — — —	0	3	5
פיין־עפעל — — — —	2	2	3
אָרענדזש — — — —	2	3	5

קאַפּיטעל 4.

אַרום קינדער

I) איידער דאָס קינד איז נאָך דאָ.

קיינמאָל ניט צו שפּעט זיך צו לערנען, ז. 94; איינפּלוסען אויפ'ן קינד, ז. 97; ווי די שוואַנגערע פרוי מוז לעבען, ז. 99; ווען צו געהן צום דאָקטאָר, ז. 104; ביים צוגרייטען זיך, ז. 105.

II) דאָס ניי־געבוירענע קינד.

ערשטע באַהאַנדלונג, ז. 108; שלאָף ביי אַ פּיצעלע קינד, ז. 110; די ברוסט אָדער דאָס פלעשעל? ז. 114; ווען הויבט מען אָן אַ קינד דערציען? ז. 116; פּינקטליכקייט אין עסען, ז. 127; פרישע לופט, ז. 138; זונענשיין, ז. 139; ניט פאַרנאַכלעסיגט דאָס קינד, ז. 144.

III) דאָס עלטערע קינד.

עטליכע גערדאַנקען, ז. 148; וואָס צו לערנען קינדער, ז. 150; שפּילען זיך וויכטיג פאַר קינדער, ז. 157; מורא ווערט מיטגעטיילט, ז. 160; ריכטיג צו ער־ציען, ז. 162; לערנען קינדער פאָלגען, ז. 167; פאַרשיידענע ביישפּילען, ז. 172.

שולדיג איז . . . ניט דאָס קינד.

(אַלגעמיינע באַמערקונג)

ווען עלטערען גיבען אַ טראַכט וועגען קינדער ערציהונג, האָבען זיי געוועהנליך אין זינען צוויי צילען. ערשטענס, צו פיהרען דאָס קינד אַזוי, אז עס זאָל איהם זיין לייכט צו רעגיערען, אין די יאָהרען, ביז ער וואקסט אויס, און צווייטענס, אז ער זאָל אויסוואקסען אַ געלונגענער מענש, וועלכער זאָל זיך אַזוי גוט צופּאַסען צום לעבען, אז ער זאָל קאָנען אַרויסקריגען גליק פאַר זיך אַליין, און נאָך זיין אַ ניצליכער מענש, אַ געוואונשטער בירגער פאַר דער געזעלשאַפט.

די פראַגע פון קינדער־ערציהונג איז ניט קיין נייע זאַך. זי איז אַזוי אַלט ווי די מענשליכע געזעלשאַפט אַליין. אפילו ווען מען לייענט

ווענגען די ווילדע, זעהט מען אויך, אז זיי האָבען געגלויבט אין קינדער ערציהונג; זיי האָבען געגלויבט, אז קינדער טאָר מען ניט לאָזען וואַקסען, ווי די ווילדע גרעזער, נאָר מען מוז זיי פיהרען אין די שריט פון רעכטפערטיגקייט. און יעדער דור האָט לויט זיין ענטוויקלונג געהאַט זיין אייגענע אידעע וואָס הייסט רעכטפערטיגקייט.

אָבער אין די לאַנגע שורות פון די פאַרגאַנגענע דורות, מיט אַלע זייערע פארשיידענע באַגריפען, וואָס הייסט אַ רעכטער דרך אויף צו ערציהען קינדער, האָבען זיי אַלע געהאַט איין איינציג מיטעל אויפ־צוברענגען די קינדער אויפ׳ן גלייכען וועג. און דאָס איז געוועזען, זיי צו באַשטראָפען מיט קלעפּ. מיט אָט דעם מיטעל זיינען אַלע געווען איינפאַרשטאַנען.

אָבער שוין אַביסעל נאָהענטער צו אונזערע צייטען, ווען מען האָט שוין גענומען צווייפלען אין דער גרויסער בריה׳שקייט פון קלעפּ, האָט מען גענומען ברויכען, ווי זיי האָבען דאַן געגלויבט, בעסערע מיט־לען, ווייניגער טיראַנישע מיטלען אויף די קינדער; מען האָט גענו־מען שלאָגען, ניט דעם קערפּער, נאָר די נשמה. מען האָט גענומען גלויבען, אז אַ שלעכט קינד קאָן מען שנעלער אויסבעסערען, ווען מען באַליידיגט זיין גייסט, זיין שטאָלץ, און דאָס קאָן זיכערער העלפען, אז ער זאָל זיך סטאַרען אויסצומיידען זיינע פעהלערען.

און די שטראָף אין דער קינדער ערציהונג האָט אָנגעהויבען באַ־שטעהען, ביז אין אַ געוויסען גראַד, אין שטעלען אין קינה, שטעלען אין ווינקעל, אָנטאָן אַ נאַר׳ס קאָלפּאַק אויפ׳ן קאָפּ. אָבער אָט די מיט־לען פלעגען געברויכען נאָר די דענקענדע מענשען. די פּראָגרעסיווע, אזוי צו זאָגען, אבער דאָס גרויסע פאָלק האָט ניט אנערקענט אָט די דאָזיגע כלומר׳שט „ציוויליזירטע“ מיטלען. אמת׳ע קלעפּ האָבען מעהר אויסגענומען און מעהר אַפּעלירט צו זייער באַגריף פון קינדער ערציהונג.

און ניט קוקענדיג אויף די כלומר׳שט וויכערע מיטלען, וואָס מען האָט שוין געפּריידיגט, האָבען נאָך אַ לאַנגע צייט געבליהט, און בליהען נאָך היינט אויך די קערפּערליכע באַשטראָפונגען, ווי דער קאַנטשיק, דעם טאַטען׳ס רימעטעל, דאָס אַריבערלייגען איבער דער קניע, די וויערע איבער די פינגער, די רוט א. אַז. וו. אפשר האָט מען שוין אָט די מערדערייען אָפּגעשאַפט אין די סקולס, אָבער אין דער פּריוואַט היים האַלטען זיך נאָך שטאַרק די מיינונגען, אז מען מוז צאַמען דעם קינד׳ס ווילען און פאָרמירען זיין כאַראַקטער מיט דעם איינציגען גוטען מיטעל — מיט קלעפּ.

די מעהרסטע עלטערען זיינען איבערצייגט, אז זיי טוען זייער גאַנצע פליכט צו די קינדער, ווען זיי האַלטען זיי אין שטענדיגער מורא פאר׳ן קאַנטשיק: דער קאַנטשיק הענגט צו דער האנט, ווי אַ סטראַ־שידלע, אום די קינדער ניט צו דערלאָזען פאַרגעסען אין זיין גרויזאַם־קייט. דער קאַנטשיק שפּילט נאָך די גרענדע, ווי מיר זעהען עס אַרוים

פון דעם ווערטעל: „ווען מען שאנעוועט די רוט, פיהרט מען איבער דעם אינגעל". דאָס ווערטעל איז קיין נייער ניט. דאָס איז אַ פסוק פון די הייליגע ספרים. אָבער, ווי מיר זעהען, פארעלטערט עס זיך קיין מאָל ניט. ביי די מענשען איז עס יונג און בליהענד. און אָט דאָס ווערטעל ךאראקטעריזירט גאנץ גענוי דעם אמת'ן גלויבען אין דער נויטיגקייט פון קערפערליכע שטראָף אלס א מיטעל צו ערציהען דעם כאראַקטער פון קינדער.

אָבער כאָטש דער גלויבען אין קלעפּ און אין קאָנטשיק איז נאָך אזוי פארשפרייט צווישען די פארשיידענע שיכטען פון פאָלק, זיינען שוין אָבער דאָ אין דער ליטעראַטור, אין די ביכער, נייע געדאַנקען וועגען קינדער ערציהונג. עס זיינען שוין דאָ נייע איבערצייגונגען, צו וועלכע מען איז געקומען מיט אַ סך ריכטיגע פּראָבעס. און די נייע מיינונגען ווילען האָבען, אַז ווען עס קומט דער מאָמענט, וואָס טאַטע-מאַמע דענקען, אַז זיי מוזען אויסשטרעקען די האַנט נאָכ'ן קאָנטשיק אום צו באַשטראפען דאָס קינד, וואָלטען זיי גאָר דאַן איהם געדארפט אויסדרעהען אויף זיך אַליין און זיך געדאַרפט גוט אָנשמייסען, ווייל ניט דאָס קינד, נאָר זיי אַליין זיינען די שולדיגע אין זיין פאַרברעכען.

דאָס קינד איז אַבסאָלוט ניט שולדיג אין זיינע פעהלערען, אין זיינע פארברעכענס. דאָס קינד איז בלויז אזוי ווי די עלטערען, די אומגעבונג האָבען פון איהם געמאַכט און שלאָגען דאָס קינד איז דארום ניט נאָר גרויזאם, ניט נאָר אומגערעכט, נאָר נוצלאָז; עס ברענגט קיין שום נוצען ניט, ווייל אַזוי לאנג, ווי דאָס קינד געפינט זיך אַלץ אונטער די זעלביגע אומשטענדען, אונטער די זעלביגע איינפלוסען פון די מענשען וואָס רינגלען איהם אַרום, קאָן ער אַנדערש ניט זיין, כאָטש שלאָגט איהם פון היינט ביז מאָרגען, כאָטש ממית'ט איהם.

די ערפאַהרונג פון פיעל דענקענדע קעפּ, פון פיעל געלערענטע ערציהערס פון קינדער, האָט זיי געבראכט צו דער איבערצייגונג, אַז ווען א קינד ווערט געבוירען איז עס ניט גוט און ניט שלעכט. עס איז, ווי אַ ווייס שטיקעל פּאַפּיר, אויף וועלכען עס איז נאָך גאָר ניט אָנגעשריבען, און מען קאָן אָנשרייבען, וואס דאָס האַרץ גלוסט.

דאָס ניי-געבוירענע קינד קאָן מען בעסער פארגלייכען צו אַ שטיק לעהם אין די הענט פון דעם טעפּער; און פון דעם טעפּער הענגט שוין נאַטירליך אָפּ, וואָס פון דעם שטיק לעהם עס זאָל אויסגעקנאָטען ווערען.

עס איז אמת, אז קינדער ווערען געבוירען מיט זייערע אייגענע פעהיגקייטען, מיט זייערע געבוירענע טאַלאַנטען אין גייסט, אָדער קערפער: מיט דער שאַרפקייט פון פאַרשטאַנד, אָדער פעהיגקייט פון די פינגער צו קונסט, אָדער קינסטליכער ארבייט. אָט די זאַכען קאָנען קיין שום ערציהערס זיי ניט געבען, אָבער זייערע נייגונגען פון כאראַקטער, די גוטסקייט, די שלעכטקייט, די קנאה און שנאה, די

זשעדנעקייט, די אומעהרליכקייט, אָדער די עהרליכקייט העגגען יאָ אָפּ פון דעם, ווי מען האָט אָט דעם נייעם מענשען געלערענט, ווי מען האָט איהם געפיהרט, אָדער איבערגעפיהרט.

פון דעם, אלזאָ, וואס מיר האָבען דאָ געזאָגט, קאָן מען זעהן, אז קינדער ערציהונג העגגט אָפּ פון די עלטערענס פאַרשטאַנד, פון זייער אַרט דענקען, פון זייער אייגענער ערציהונג. און ווי טרויעריג עס ווערט אויף דער נשמה, ווען מען באַרעכענט זיך אין וואָסער פאַלשער געזעלשאַפט מיר לעבען, ווען מען באַרעכענט זיך, אז אויף זאכען וואָס האָבען די ווערט געלט, גיט מען אָפּ מעהר אויפמערקזאמקייט, ווי מען גיט אָפּ אויף מענשען-קינדער. זאַכען, סחורה, קריגט יעדע מעגליכע אויפמערקזאמקייט; דער מענש, וואס באַשאַפט זי, מוז זיין א ספּעציאַליסט, וואָס ווייסט זיך ווי מיט איהר צו באגעהן; דער בעל מלאכה מוז גוט פארשטעהן זיין פאַך, אום ער זאָל די סחורה חלילה ניט דערמעדזשען, ניט פארקירצען, ניט פארדערבען און ניט איבערפיהרען די גוטע מעלות אין איהר, וועלכע דער קונה זוכט צו געפינען.

אָבער די באַשאַפערס פון מענשענ'ס כאַראקטער און זיינע נויגונגען, ערלויבט אונזער געזעלשאַפט צו זיין די גרעסטע פושערס, די גרעסטע באַטשערס, און וועמען אַרט עס? די מלאכה פון ערציהונג פון קינדער דארפען די עלטערען זיך ניט לערנען, איידער זיי נעמען באַשאַפען דעם נייעם דור. וועמען ליגט עס אפילו אין זינען? ווער קאָן דאָס, א שטייגער, ניט זיין קיין טאַטע-מאַמע?

אונזער געזעלשאַפט'ס ערשטע אויפגאַבע וואָלט, דאכט זיך, געדארפט זיין צו זעהן, אז איידער א פּאָר פאָלק געהט אַרויסנעמען אַ חתונה לייסענס (כתובה), זאָלען זיי פריהער אָפּגעבען עקזאַמען, צו ווייזען, אז זיי זיינען געבילדעט גענוג, ענטוויקעלט גענוג, פילאָזאָפיש געזאָנען גענוג, אום צו זיין אומשטאַנד ריכטיג צו ערציהען דעם נייעם דור, און ניט אָנשיקען אויף דער געזעלשאַפט מענשליכע דורכפאַלען, טויגעניכצען, וואָס ראַבעווען אַרוים די שעהנקייט פון דעם לעבען מיט זייערע צוקאָליעטשעטע נאַטורען, מיט זייער פאַרדאָרבענהייט און גראָבהייט.

אַ שניידער צו ווערען, צום ביישפּיל, מוז מען זיך לערנען; אויב ניט, שטעהט די בייטש פון הונגער און באַשטראָפט. אָבער אזוי ווי פון עלטערען צו ווערען העגגען ניט אָפּ קיין פאַרדינסטען, דאַרף מען זיך שוין ניט צופערטיגען. ווען ניט קיין פאַרדינסט, איז שוין הפקר אַ וועלט.

עס איז ניט שווער צו פאַרשטעהן, אז אום אָט די אָרדנונג זאָל אַנדערש ווערען, וואָלט מען געדארפט א געזעלשאַפט, וואָס איז געבויט גאָר אויף אַן אַנדער מין פונדאַמענט. מען וואָלט געדאַרפט איינאָרדנען אזוי, אַז יעדע טאַטע-מאַמע זאָלען זיין געבילדעט, דורכגעהן די גרעמער און הייסקול און דערנאָך קאָלעדזש. אָבער דערצו דאַרף מען שוין נאַטירליך, אז דער דור פאָר זיי, דאָס הייסט, זייערע עלטערען,

זאָלען עקאָנאָמיש ניט געווען זיין געצוואונגען אַרויסצונעמען וואָירקינג פייפּערס (אַן ערלויבנים פון דער שטאַדט צו אַרבייטען) פאַר זייערע קינדער, נאָך איידער זיי זיינען דורכגעגאַנגען דעם זעקסטען גרעיד (קלאַס); נאָר די עלטערען זאָלען זיי געווען קאָנען אויסהאַלטען אין דעם וואוילטאָג, וואס קינדער דאַרפען האָבען, ווען זיי שטודירען.

אָבער אָט דאָ ליגט טאַקע דער גאַנצער הונט באַגראָבען. עטליכע גליקליכע האָבען שוין אָט די געווינשטע לאַגע, אָבער דער גרויסער עולם ניט. און צוליב דעם איז טאַקע די פראַגע פון קינדער-ערציאונג אַזוי פאַרנאַכלעסיגט און די מענשהייט שטעהט נאָך אַזוי נידעריג אין מאָראַלישען זין, און אין פיעל אַנדערע זינען אויך.

פון דעם פריהערדיגען זעהען מיר, אלזאָ, אז דעם קאַנטשיק פאַר־דינען פריהער פאַר אַלץ די אומשטענדען, וואָס האָבען די עלטערען ניט געגעבען די ריכטיגע געלעגענהייטען אַליין גוט ערצויגען צו ווע־רען, און דערנאָך פאַרדינען איהם די עלטערען, וואָס האָבען זיך ניט צוגעפּערטיגט צו דער מלאכה פון קינדער ערציהונג. אָבער עס איז גאַנץ קלאָהר, אז דעם קאַנטשיק פאַרדינען ניט די שלעכט-ערצויגענע קינדער, וואָס פאָלגען ניט און זיינען פאַרדאָרבען אין אַלערליי אופנים.

עס איז קלאָהר, אז צו די קינדער׳ס חסרונות האָבען די עלטערען אַליין געבראַכט מיט זייערע אומוויסענהייט; און די אָרימקייט פון דעם גרויסען עולם, די נערוועזיטעט, וואָס קומט פון דער יאָגעניש נאָכ׳ן שטיקעל ברויט, די ענגשאַפט פון דער קוואַרטיר, די מיאוס׳קייט פון דער אומגעבונג, לעגען נאַטירליך נאָך אויך צו אַ קנייטעל.

אין די ווייטערדיגע בלעטלעך וועלען מיר פּרובירען אָנוויזען, ווי ווייט מעגליך, ווי עלטערען פיהרען איבער די קינדער, איבער זייער מאַנגעל פון געלעגענהייטען צו ריכטיגער בילדונג. אָבער אמוויכטיג־סטען ווילען מיר מאָהלען אַ בילד פון גוטער ערציהונג, מיט וועלכער עלטערען דאַרפען אָנהויבען צו בויען א קינד׳ס קערפּער און כאַראַק־טער, אום צו פאַרהיטען, אז דאָס קינד זאָל ניט זיין קיין דורכפאַל, זאָל ניט אויסוואקסען קיין אומגעווינשטער מיטגליד פון דער געזעל־שאַפט, זאָל ניט זיין קיין קאַנדידאַט ניט פאַר שפּיטאָלען און ניט פאַר טורמעס.

1) איידער דאָס קינד איז נאָך דאָ

קיין מאָל ניט צו שפּעט זיך צו לערנען

עס איז כמעט שוין היינט ניט פאַראַן קיין פאַל, וואו מען זאָל קאָ־נען אויסקומען אָהן בילדונג, און ניט פיהלען די גרויסע שטראָף דער־פאַר. דער פאַרשטענדליכער ארבייטער, צום ביישפּיל, קריגט אַ בע־סערען לוין, כאָטש ער אַרבייט לייכטער. דער גראָבער, אומוויסענדער ארבייטער טוט שווערע, האָראָפּאַשנע ארבייט, אָבער זיין לוין איז

קליין, ווייל ער האָט ניט די אינטעליגענץ צו פארשטעהן זיין ניצליכ־קייט און בלייבט אומאָרגאַניזירט און ווערט אויף אַזאַ אופן מעהר עקס־פלואַטירט, ווי דער ערשטער.

אָבער אין קיין פעלד פון מענשליכער טעטיגקייט איז ניט אַזוי וויכ־טיג אינטעליגענץ און בילדונג, ווי אין דער טעטיגקייט פון אַ מוטער, וועלכע ברענגט אויף דער וועלט דעם מענשען אליין און האַלט פון דער ערשטער מינוט פון שוואַנגערשאַפט אין איהרע הענט זיין שיק־זאל, אַזוי צו זאָגען, אין דער הינזיכט פון געזונט, פון אויפבויען פון כאַ־ראקטער און פון לעגען דעם פונדאַמענט פאר זיין אינטעלעקטועלער ענטוויקלונג.

ביז זעקס יאָהר איז דאָס קינד טאַקע נאָר אין דער מוטער׳ס הענט, אונטער איהר איינפלוס. און ווי טרויעריג עס איז צו געפינען אַ וועלט, וואו די בילדונג פון דער פרוי איז אַזוי פאַרנאַכלעסיגט געוואָרען, און דערמיט איז גרויס שאַדען אָנגעטאָן געוואָרען דער גאַנצער מענשהייט. ווייל היינט איז שוין קיין ספק ניטאָ ביי קיין וויסענשאַפטליכען קינ־דער ערציהער, אַז אָט די ערשטע זעקס־זיבען יאָהר פון קינד׳ס לעבען זיינען די וויכטיגסטע אין דער גאַנצער ערציהונג. זיי זיינען דער ערש־טער פונדאַמענט פון דער געביידע פון ערציהונג. ווען דער ערשטער פונדאַמענט איז אוועקגעלייגט גוט, איז שוין אַ גוטע געביידע לייכט ארויפצובויען.

אין אָט די ערשטע יאהרען איז דעם קינד׳ס גאַנצער וועזען ווייך, אַזוי צו זאָגען, אויף אריינצונעמען אלע איינפלוסען, אַלע איינדרוקען פון דער סביבה, וואו ער געפינט זיך. און וואָס עלטער דאָס קינד ווערט נאָך אָט די ערשטע יאָהרען, אלץ מעהר פארהאַרטעוועט ווערט אָט די „ווייכקייט" זיינע, און דאָס, וואס איז פריהער אריינגעקלעפּט געוואָרען, בלייבט שוין דאָרט און קאָן שוין ניט אַרויסקומען. עס איז אַ פאַקט, אז אַזוי „ווייך" איז א קליין קינד׳ס ערשטע איינדרוקס־פעַ־היגקייט, אז וואָס עס פאַלט שוין אַריין אין זכרון, אין דער נשמה אַריין, אָדער אין די געוואוינהייטען, וואקסט עס דאָרט אַריין מיט אַזאַ קראַפט, און ווערט אַזוי איינגעוואָרצעלט, אז אַרויסרייסען דאָס איז שוין זעהר שווער. שפּעטער דאַרף שוין דער מענש זיין אן אויסערגעוועהנליך מאַ־ראַלישע קראַפט און געברויכען ריזיגע מיטלען אויף זיך איבערצואַנ־דערשען אָדער ביי זיך איבערצומאַכען געוויסע אומגעווינשטע געוואוינ־הייטען.

נאַטירליך, עס געהט שוין דערצו, אז די געזעלשאַפט הויבט אָן ערנסט צו קוקען אויף דער פרויען בילדונג און מען הערט שוין אויף צו גלויבען, אז א מיידעל דאַרף ניט לערנען, אז זי קאָן מען אָפּקומען מיט שיה־פיה: גרעמער סקול, העקלען און אויסנעהען צאַצקעס, צימב־לען אויף דער פּיאַנאָ, און איהר בילדונג איז געענדיגט. מען זעהט שוין איין דער פרוי׳ס גרויסע וויכטיגקייט, אלס די ערשטע אויפבויערין און פיהרערין, און פונדאַמענט לעגערין פון דער מענשהייט.

אָבער דערווייל האָבען מיר נאָך אַ וועלט מיט מאַמעס, וועלכע האָבען נאָך ניט פארזוכט די טובות פון אָט די נייע באַגרפיען און זיי האַלטען אין מאַכען די זעלביגע פעהלערען אין דער ערציהונג פון זייערע קינדער, ווי די פריהערדיגע דורות האָבען געמאכט.

אָבער עס איז קיין מאָל ניט צו שפּעט צו לערנען. אַ מענש מיט שכל און מיט אַ שטאַרקען ווילען דאַרף שטרעבען אויסצובעסערען זיינע אָדער איהרע פעהלערען, וואָס זיינען דער רעזולטאַט פון אומוויסענהייט. און וויסענדיג, ווי גרויס איהר פאַראַנטוואָרטליכקייט און פליכט איז צו איהרע קינדער, דאַרף די פרוי אָנהויבען בילדען און ענטוויקלען זיך און אָנפילען דעם מוח מיט די נייע געדאַנקען וועגען קינדער ערציהונג.

איידער האָבען מיר היינט אַ סך כלה-מיידלעך, וועלכע וועלען מיט דער צייט אַריינקומען אין דער אַרמיי פון היים-פיהרערינס און מאַמעס, אָבער זיי גיבען אפילו קיין טראַכט ניט פון זייערע שפּעטערדיגע פליכטען. זיי פארברענגען די אָוועגטען נאָך דער ארבייט אין „גוד טיימס", אָדער אין די טרימינג סטאָרס, אָדער ביים שניידער, זוכענדיג מאָדעס פאר די קליידער. מען דאַרף אָט די זאַכען טאַקע אויך. אָבער דאָס טאָר ניט פאַרנעמען זייער גאַנצע פרייע צייט.

יעדע פון אָט די צוקינפטיגע מאַמעס וועט אייך צוגעבען, אַז אום צו ווערען אַ שניידערין, אָדער אַ בוק-קיפּערין מוז מען זיך פריהער לערנען די מלאכה; אָבער צו ווערען אַ מאַמע דענקט זי, איז אַ „סינטש" — דאָס געהט שוין אַליין, דאָס דאַרף מען זיך ניט לערנען. האָט זיך דען די באָבע געלערענט, אָדער די מאַמע?

עס איז זעהר וויכטיג אָפּצוגעבען זיך מיט לייענען וועגען קינדער ערציהונג, איידער די פאַראַנטוואָרטליכקייט ליגט שוין טאַקע אויפ'ן קאָפּ. עס זיינען שוין היינט פאַראַן אַ סך קוואַלען, וואו מען קאָן שעפּען אויסקינפטע וועגען אָט דער וויכטיגסטער פון אַלע פראַגעס; און מיידלעך און כלות (חתנים אויך) מוזען אָנהויבען פאר פריה צו שטודירען וועגען קינדער ערציהונג, געהן צו לעקטשורס און זוכען אַלע געלעגנהייטען זיך צ באַקענען מיט אָט דעם אינטערעסאַנטען געגענשטאַנד. אָבער, ווי געזאגט אויבען, שוין מאַמע-און-טאַטע-וויז, איז נאָך אויך ניט צו שפּעט אָנצוהויבען לייענען און שטודירען די קינדער-ערציהונג-פראַגע.

שוואַנגערשאַפט די גרויסע געשעהעניש.

דער מענש איז דער קוואַל פון גליק און רייכטום אויף דער וועלט, אָבער אומשטענדען אין דער זעלביגער וועלט זיינען אַזוי שלעכט איינגעאָרדענט, אַז דער געבורט פון אַ מענשען איז ניט שטענדיג אַן אָנגענעמע זאַך. איבער דעם דורשט צו גאָלד, פאַדערט די געזעלשאַפט צו-

פיעל ארבייטער, אום זיי זאָלען זיין ביליג, און נאָך מעהר סאָלדאַטען אויף צו פיהרען מלחמות, און מיט אַלע מיטלען האָט מען איינגערעדט די מאַמעס, אז אי פאַר גאָט, אי פאַר דעם שטאַט איז בעסער, אַז זיי זאָלען שיטען מיט קינדער. און שיטענדיג מיט קינדער ווערט ביי זיי דאָס לעבען פאַרביטערט, ווייל זיי ווערען אויסגעמאַטערט פון טראָגען, פון דעם האָבען און פון דעם זויגען. און די שווערקייט און די יסורים פון די קינדער צו ערציהען און נאָך זעהר אָפט מיט גרויס זעלבסט-אויפּאָפּפערונג, זיינען אויך ניט קיין קליינע שווערקייט פאר זיי.

ווען ניט אָט די צוויי דערמאָנטע איינגעוואָרצעלטע טיראַנישע אבערגלויבונגען און פאַרבלענדענישען, וואָלטען די מאַמעס מיט דער הילף פון די שוין גאַנץ זיכערע מיטלען פון געבורט-קאָנטראָל, נאָר געהאט אזוי פיעל קינדער, וויפיעל זיי וואָלטען געוואָלט, און אַלץ וואָלט געווען גוט און פיין. אָבער די געזעלשאַפט דערלאָזט נאָך ניט, אַז די אויסקינפטע פון דער וויסענשאַפט זאָלען די מאַמעס עפענען די אויגען, און שוואַנגערשאַפט איז דארום נאָר ביי ווייניגע פאַמיליעס א וויכטיגע פאַסירונג. אָבער ביסלעכווייז ווערט די וועלט קלוגער, און עס געהט שוין דערצו, אז יעדע שוואַנגערשאַפט וועט זיין אן אמת גליק פאַר דער פאַמיליע, און טאַקע א הויך-געשעצטע זאַך.

די גרויסע פאַרשווענדונג וועט אויפהערען.

אין אַ וועלט, וואו עס ווערען דערלאָזט אזוי פיעל אומזיסטיגע שוואַנגערשאַפטען, וואָס מאַטערען אוים די מאַמעס און די טאַטעס, און די קינדער זיינען בלויז פלייש פאַר די קאַנאָנען, און הענט פאַר די מאַשינען, האָט ניט אויסגעמאכט ביי וועלכע שווערע און שלעכטע אומשטענדען די שוואַנגערשאַפט איז אָנגעגאַנגען. אָבער אין אַ בעסערער וועלט, וואו דער מענש וועט ניט זיין ביליג ווי בלאָטע, ווייל קיין סך וועלען די מאמעס ניט וועלען ארויסברענגען, וועט די שוואַנגערשאַפט אַרומגערינגעלט ווערען מיט די בעסטע באַדינגונגען.

איינפלוסען אויפ'ן קינד

פיל געלערענטע און וויסענשאַפטס-לייט באַהויפּטען זעהר ערנסט, אז ניט נאָר ווערט אַ קינד באַאיינפלוסט פון דער מאַמעס פיזישען קערפּער, נאָר פון איהר גייסטיגען לעבען אויך. ערשטענס טאָר זי ניט שוואַנגער ווערען אין אַ צייט, ווען איהר גייסט איז געדריקט מיט צרות, עגמת נפש, אָדער אַנדערע נערוויישע אויפרעגונג. און אין די גאַנצע ניין חדשים דאַרף זי זיך היטען פון אויפרעגענדע, קרענקענדע ערפאהרונגען, ווייל דאָס האָט אַ שעדליכע ווירקונג אויפ'ן קינדס גייסט. און אויב אַזוי, איז דאָך שוין לייכט צו פארשטעהן, אז דער היפּוך פון אזא לאַגע איז יאָ זעהר וויכטיג פאַר'ן קינד'ס גייסט.

גוטע איינפלוסען אויפ'ן קינד.

עס איז די פליכט פון טאַטען און פון יעדען אין דער פאַמיליע צו זעהן, אַז די שוואַנגערע מאַמע זאָל ארומגערינגעלט ווערען מיט אַן אַטמאָספערע פון צופרידענהייט, נחת, שלום בית, פריינדליכע, ליבענדע באהאנדלונגען, ווייל אַט דאָס אַלעס ווירקט זעהר ווינשענסווערט דורך דער מוטער'ס ווענען אויפ'ן גייסטיגען געבוי פון קינד.

נאָך גוטע איינפלוסען.

פון אַט דעם נאָר־וואָס געזאָגטען מעג מען דאָך שוין מאַכען אַ שפּאַן ווייטער. ווען אלע די זאכען ווירקען, טאָ ווילען פיל דאָקטוירים האָבען, אַז דער מוטער'ס אינטערעס אין גוטער ליטעראַטור, מוזיק און אין אַנדערע אָפּטיילונגען פון קונסט האָבען גראָד אַזאַ גוטע ווירקונג אויפ'ן קינד'ס גייסט, און איהם ווערט געגעבען אַ פונדאַמענט אָדער אפשר טאַקע אַ נייגונג צו אַט די גוטע זאַכען. און דאַרום דאַרף די שוואַנגערע פרוי ניט אַוועקלאָזען די געלעגענהייט און זעהן זיך ארומ־רינגלען מיט אַט די גייסט אויפהויבענדע איינפלוסען פון שעהנער ליטע־ראַטור א. אַז. וו. די צייט דערצו זיינען די מאָנאַטען, ווען דאָס קינד איז שוין קערפּערליך פאַרמירט און די מאַשינעריע פאַר'ן גייסטיגען חלק פון זיין לעבען הויבען זיך אָן צו בויען. און דאָס איז אומגעפעהר פון דעם אָנהויב פערטען מאָנאַט ביז צום לעצט.

##ביידע שותפים מוזען זיך פאַראינטערעסירען.

אָבער ניט נאָר מוז אַט די אַרבייט איבערגעלאָזט ווערען צו דער שוואַנגערער מאַמען. זעהר אָפט איז פאַר איהר שווער אַליין זיך אַרומצוזינגלען מיט אַט דער געווינשטער לאַגע פון אַנגענעמליכקייט און גייסטיגער ניצליכקייט. דעם קינד'ס טאַטע מוז דאָס האַלטען פאַר זיין הייליגער פליכט אַוועקצוגעבען דארויף אַזוי פיל צייט ווי נאָר מעגליך און לייענען פאַר זיין פרוי און איהר דערצעהלען אַנגענעמע זאַכען און פאַרברענגען מיט איהר, העלפענדיג איהר צו קומען אונטער אַט די אויבען־אויסגערעכענטע איינפלוסען פון קונסט און שעה־נער ליטעראַטור. דאָס איז פשוט אַ נאַטור־געזעץ: ווען די פויגעלעך זיצען אויף די אייער, זיצען די זכרים אויף אַ נאָהענט צווייגעלע און זינגען זיי צו און אונטערהאַלטען זיי אויפ'ן בעסטען אופן וואָס זיי איז נאָר מעגליך.

שוואַנגערשאַפט וויכטיג פונ'ם ערשטען מאָמענט אָן.

אין פיזישען זין ווערען ביי פיל דאָקטוירים גערעכענט פאַר זעהר וויכטיג די ערשטע דריי חדשים, ווייל פונ'ם ערשטען טאָג אָן הויבט דאָס קינד אָן זיין לאַנגזאַמע אנטוויקלונג און ביי דריי חדשים איז עס

שוין כמעט אַ גאַנצער מענש, וועלכער דאַרף בלויז שטאַרקער און גרעסער ווערען.

ווי די שוואַנגערע פרוי מוז לעבען

ארויסצוברענגען אַ ריכטיג געזונט קינד הענגט זעהר פיל אָפּ פון דער מאַמען. זי מוז זיין אין בעסטען צושטאנד. זי מוז רוהען אַ סך. זי מוז געהן שלאָפען פאַר־פריה, און אַ גאנצען טאָג מוז זי זיך אָפּ־היטען צוצולעגען זיך אַלע שעה, כאָטש אויף אַ פּאָר מינוטען. אַ סך קורצע רוהע־מאָמענטען זיינען בעסער ווי אַ לאַנגער אָפּרוה, ווייל מיט דעם איבעררייסען אָפּט די אָנשטרענגונג לאָזט זי זיך ניט אָנקלייבען קיין מידקייט אין די גלידער, וועלכעס איז פּשוט סם, וואָס פאַר׳סמ׳ט זי.

דייטליך דערוויזען.

לויט די פּראָבעס (עקספּערימענטען) פון דעם פראנצויזישען דר. פּינאַרד איז דייטלאך דערוויזען געוואָרען די טובה פון דער שוואַנ־גערער מוטער׳ס רוה, איבערהויפּט אין די לעצטע עטליכע חדשים. דאָס קינד ווערט געבוירען גרעסער, שטאַרקער און קרעפטיגער און אַ פריהצייטיגע ענטבינדונג איז זעלטענער ווי ווען זי רוהט ניט גענוג. אָבער ניט נאָר איז רוה גוט אין די לעצטע חדשים, נאָר אין דער גאַנ־צער שוואַנגערשאַפט, פון דעם ערשטען מאָמענט, וואָס דאָס קינד איז ארויסגערופען געוואָרען פון אָט דעם אומבאקאַנטען „ערגיץ“.

מוז זיין געזונט בלוט.

פון דער מוטער׳ס בלוט ווערט אויפגעבויט דאָס קינד. דאַרף מען דען שוין צוזעצען, אַז איהר בלוט מוז זיין גוט בלוט, געזונט בלוט? און געזונט בלוט קומט ניט פון אָפּשפּרעכען אָדער זאָגען תהלים; אפילו געבען אַ סך צדקה קאָן אויך גאָר ניט העלפען דערצו. עס איז אַן איינפאַכע זאַך. דאָס קומט פּשוט פון דער שיסעל.

געזונט בלוט.

ווען מען באטראַכט אַ טראָפּען געזונט בלוט, געפינט מען דאָרט געוויסע זעכצעהן מינעראַלען אין זייערע פארשיידענע צוזאַמענשטע־לונגען, פון וועלכע דער גאַנצער קערפּער איז טאַקע אַליין אויך אויפ־געבויט. מען געפינט זיי אין דער ריכטיגער פּראָפּאָרציע. אָבער אין בלוט פון ניט קיין געזונטען מענשען זיינען די עלעמענטען ניט אין דער ריכטיגער פּראָפּאָרציע, און פון אייניגע חלקים איז דאָ אַזוי ווייניג, אַז דאָס בלוט איז פּשוט פאַרהונגערט, ווי אין אַנ־מאַ, בלוט־אָרימקייט, מאַלנוטרישאַן.

ווי דאָס בלוט, אַזוי דאָס קינד.

ווען דער מוטער׳ס בלוט האָט ניט די אַלע נויטיגע עלעמענטען, ווי קאָן דאָס קינד זיך שוין פאָרמירען ריכטיג? עס איז אמת, ביי ניט קיין שטאַרקער מאַמע ווערט אויך געבוירען אַ קינד, אָבער אָט דער מאַמע׳ס קערפער האָט געדאַרפט רייסען שטיקער פון זיך אַליין אום צונויפצושטוקעווען, אַזוי צו זאָגען, אָט דאָס צרה׳דיגע קינד: ניט געווען גענוג קאַלציום ביי איהר אין בלוט? האָט דער קערפער גע־צויגען אָט דעם מאַטעריאל פון איהרע ציינער און ביינער; זי נאָך שוואַכער געמאַכט און אויפגעבויט אַ ניט קיין פאָלקאָמען קינד מיט אָט דעם גע׳גנב׳עטען מאַטעריאל. אי איהר ווערט שלעכט, אי דעם קינד קאָן קיין גרויסע טובה ניט אַרויסקומען.

אין דער מאַמע׳ס עסען מוז זיין קאַלציום, פאָטעסיום, סאָדיום, סאָלפער, קלאָרין, סיליקאָן, פלואָרין, מאַנגאַניז, מאַגנעזיא, אייזען, אייאָדין, פאָספאָרוס, אָקסידזשען, הײדראָדזשען, נייטראָדזשען, קאַר־באָן, און אָט די אַלע עלעמענטען זיינען פאַראַן אין נאַטירליכען עסען: אין גרינסען, פרוכטען, ניס, אין גאַנצע, ניט באַראַבעוועטע תבואות, אין האָול־וויעט חלה, אין גאַנצען באַרלי, אין גאַנצע האַבערנע גרייפ־לעך, אין אמת׳ער געלער מעהל.

די זעכצען מאַטעריאַלען.

דער קערפער פון אַלע לעבעדיגע נפשות און פון מענשען נאַטירליך אויך איז פון דער נאַטור אויפגעבויט פון די דערמאָנטע זעכצעהן מאַ־טעריאלען. אין די פארשיידענע אַרבייטען, וואָס דער קערפער טוט, נוצט ער זיך אָפּ, און מיר פיהלען דאַן מיד. אָבער מיט׳ן עסען גיבען מיר דעם קערפער צוריק די אָפּגענוצטע מאַטעריאלען אויף זיך צו פאַרריכטען, און נאַטירליך מוזען אין עסען זיין די זעלביגע זעכצעהן עלעמענטען, פון וועלכע ער איז צונויפגעשטעלט. ווי געזאָגט אויבען, זיינען די נויטיגע מאַטעריאלען פאַראַן אין אַלע גרינסען, פרוכטען, אין אמת׳ן ברויט (פון ראָזעווע מעהל, מיט די קלייען) א. אַז. וו. וועגען פלייש זעהט בלעטעל 36.

ווי דער מאַמעס עסען, אַזוי דאָס קינד.

אַזוי ווי דעם קינד׳ס ציינער הויבען זיך אָן פאָרמירען אין די ערשטע חדשים פון שוואַנגערשאַפט (בלעטעל 25), מוז די מאַמע אַ טראַכט טאָן פון געבען דעם קערפער ריכטיגען מאַטעריאל דערצו. איהר עסען איז די איינציגע זאַך, וואָס האָט אַן איינפלוס, אַז עס זאָלען אַרויסקומען ביים קינד געזונטע צייהנער. אויב אין איהר עסען פעהלט דער קאַלציום און געוויסע אַנדערע זאכען, שטערט דאָס דעם קינד׳ס צייהנער ריכטיג פאָרמירט צו ווערען; די נערוועז און די בלוט־אָדערען ארום די צייהנער ליידען דערפון. די אמאליע (ענעמעל)

קומט ארוים ווייך און קריידיג. און אפילו די שפּעטערדיגע ציינער קומען אויך ארוים ניט גלייך אויסגעזעצט, ווייך און פוילען לייכט.

און ניט נאָר ליידען דעם קינד'ס ציינער פון דער מאַמע'ס שלעכטען עסען, נאָר איהרע ציינער אליין אויך, ווי שוין געזאָגט פריהער. און נאָר אַ ריכטיגע דיעטע ביי דער שוואַנגערער מאַמע קאָן פאַרהיטען אָט די אַלע צרות. דערנאָך, ביים זויגען דאָס קינד, איז אויך וויכטיג אַז די מאַמע זאָל עסען ריכטיג, ווייל פון דער מילך הענגט נאָך אַלץ אָפּ דעם קינד'ס גאַנצער קערפּער.

וואָס די שוואַנגערע מאַמע מוז עסען.

דאָס עסען, וואָס קאָן פאַרהיטען אָט די פריהער אויסגערעכענטע צרות, אי פאר דער מאמען, אי פאַר'ן קינד, זיינען אָט די דאָזיגע:

מילך אַ קוואָרט אַ טאָג (אָדער כאָטש אַ האַלבע קוואָרט). דאָס איז אַ רייכער קוואַל פאר קאַלציום פאַר די ציינער, און פאַרהיט, אַז דער מאַמע'ס קערפּער זאָל ניט דארפען ציהען אָט דעם מאטעריאל פון די אייגענע ציינער פאַר'ן קינד'ס ציינער און ביינערס וועגען.

גרינסען, ווי ספּינאטש (שפּינאָט), קעהל, סווים-טשארד, שאַלאטע, קרויט, עסקאַראָל, סעלערי, סטרינג בינס און כמעט אַלע אַנדערע גרינסען. מען דאַרף זיי ניט קאָכען לענגער ווי 25 אָדער 30 מינוט, און זיי עסען צוויי מאָל אַ טאָג. אָבער אַ רויער גרינער סאַלאַד טאָר ניט פעהלען יעדען טאָג, כאָטש איין מאָל אַ טאָג. צוויי מאָל אַ טאָג איז בעסער.

פרוכטען דריי מאָל אַ טאָג. מאַראַנצען, עפּעל, גרייפּ-פרוט א. אַז. וו.

תבואות נאָר פון די נאַטירליכע, ווי האָול-וויעט, האָול ראַי (קאָרענע ברויט), די נאַטירליכע קאַשעס א. אַז. וו.

אַ פּאָר אייער אַ טאָג, אַ קליין שטיקעל פלייש אָדער פיש און כמעט אַלץ, וואָס אַ נאָרמאַלער מענש עסט, אַבי עסען צו דער אָפּגעשטעלטער שעה. וואָס אנבאלאנגט די פאַסטעפּקעס, לייקענען זיי שוין היינט אַ סך דאָקטוירים אָפּ, אַחוץ אפשר ביי אַן אויסערגעוועהנליך נערוועזער פרוי, און דאַרום מעג מען שוין אויפהערען דער שוואַנגערער פרוי צונויפטראָגען פון „פויגעל-מילך" — וואָס דאָס איז געוועהנליך די פאַסקוטסטוועס פון די דעליקאַטעסען-קלייטען.

די דיעטע פון אַ קראנקער שוואַנגערער פרוי מוז רעגולירט ווערען פון אַ דאָקטאָר.

באַהאַלטען די שוואַנגערשאַפט.

ליידער באַגעהען אייניגע יונגע מאָדניצעס-מאַמעס אַ גרויסען פאַרברעכען געגען זייערע נאָך ניט געבוירענע קינדער. זיי הונגערען זיי פּשוט אויס. ניט נאָר גיבען זיי זיי ניט דעם קאַלציום, נאָר קיין אַנדערע זאַכען אויך ניט.

יעדע מאַמע פאַרשטעהט שוין היינט, אַז מיט אַ געבוירען קינד מוז מען זיך אָפּגעבען. מען דאַרף אָפּהיטען דאָס עסען, דאָס שלאָפען א. אַז. וו. אָבער דאָס קינד אין בויך קריגט נאָך ניט קיין פּיצעל אויפמערקזאַמקייט, ווי גלייך עס איז נאָך גאָר אויף דער וועלט ניטאָ. און אָט דאָרום קומט ביי אָט די אויבען־דערמאָנטע מאַמעס אויס רעכט אָפּצוטאָן אָט דעם קינד, וואָס די ווערים טוען ניט אין קבר. זיי קרעמפּעווען זיך איין די ערשטע פּאָר מאָנאַטען, אַז די טאַליע זאָל נאָך אַלץ זיין שעהן און אַז מען זאָל „ניט דערקענען"; און זיי עסען כמעט גאָרניט, אום דאָס קינד זאָל ניט וואַקסען. פון נאַרישע באַבעס האָבען זיי געהערט, אַז ווען דאָס קינד איז אַ גרויס קומט אָן שווער ביים האָבען; נו, הונגערען זיי אונטער און עסען אַליין ניט, אַבי דאָס קינד זאָל ניט געווינען קיין וואָג.

דאָס איז פּשוט אַ באַרבאַרישע אומוויסענהייט. נאָך אַ מאָל ברענגען מיר דר. וויילי'ס ווערטער, אַז אויסצוהונגערען אַ געבוירען קינד איז אַ שרעקליכער פאַרברעכען, אָבער אויסצוהונגערען אַ קינד, וואָס האַלט זיך ערשט אין פאָרמירען אויף געבוירען צו ווערען, איז ניט נאָר אַ פאַרברעכען נאָר אַ טיערישע גרויזאַמקייט, ווייל אין אָט די מאָנאַטען ווערט געלעגט דער פונדאַמענט פאַר דער נערווען־סיסטעם און די קאָפּ־פעהיגקייטען, און מיט אַזאַ פיהרונג פון דער שוואַנגערער מאַמע מאַכט זי אפשר אַליין פון איהר קינד אַ קאַליקע אויף זיין גאַנץ לעבען. ער ווערט באַשטראָפט אָהן שום שולד. אָט די מאַמעס באַ־רעכענען זיך אָבער ניט, אַז וואָס געזינטער די מאַמע איז, אַלץ לייכ־טער קומט איהר אָן ביים האָבען דאָס קינד.

רעגעלמעסיגער מאָגען.

פאַרשטאָפּונג איז דער שונא פון דער שוואַנגערער מאַמע און פאַר איהר נאָך ניט געבוירען קינד. זי מוז אָפען זיין יעדען טאָג, אָבער דאָס טאָר ניט קומען פון קיין איין טראָפּען מעדיצין (בלעטעל 76). די נאַטירליכע עסענס, ווי די גאַנצע תבואות: האָול־וויעט ברויט, האָבער־גריץ, גאַנצע גאַרלי (גערשטען), פרוכט און אַ סך רויהע און געקאָכטע גרינסען האָבען אין זיך די מיטלען אויף צו געבען דעם מאָגען רעגעלמעסיגקייט.

זיין פאָרזיכטיג מיט'ן טרינקען.

די שוואַנגערע און דערנאָך די זויגענדיגע מוטער דאַרף טרינקען וואָס וועניגער טעע און קאַווע און אין גאַנצען אויסמיידען ביער, וויין אָדער שנאַפּס. אַלקאָהאָל איז אַ שונא פון דער מענשהייט, וועלכער איז טויזענטער יאָהרען ארומגעגאַנגען אונטער דער מאַסקע פון אַ פריינד, שטילינקערהייט אונטערשטעלענדיג דעם מענשען אַ פיסעל. די ערנסטע מעדיציניש וויסענשאפט האָט איצט ענדליך פון אַלקאָ־האָל אין יעדער פאָרמע אַראָפּגעריסען די מאַסקע, און אינטעליגענטע

מענשען דאַרפען אָפּגעוואוינען זיך פון טרינקען אפילו דאָס מינדעסטע ביסעל. דאָס שאַדט דעם מענשען׳ס נערוועז באַלד, אָבער דער עיקר איז דאָס, וואָס אַלקאָהאָל האָט אַ שעדליכע ווירקונג אויף די צעלען פון קערפּער, איבערהויפּט אויף די געבויר־גלידער, און די קינדער וואָס זיינען נאָך אַפילו ניט געבוירען געוואָרען ווערען באַשעדיגט און קומען ארויס ניט דאָס, וואָס זיי וואָלטען געקאָנט זיין. ווען אונזערע אור־עלטערען און די נעהנטערע עלטערען וואָלטען ניט געווען גע־טרונקען. אַך, וואָסער אַ בעסערע מענשהייט מיר וואָלטען שוין היינט געהאַט! אַלקאָהאָל איז שלעכט, צי איז ער אַליין געמאַכט אין דער היים (ווישניאַק), צי געקויפט. דער בעסטער אַלקאָהאָל איז אַ פּאַר־באַרגענער סם, און פּראָהיבישאָן איז איינע פון די ווינשענסווערטסטע רעפאָרמעס, וואָס די רעגירונג האָט איינגעפיהרט.

קיין סך וועזען ניט מאַכען.

קיין סך וועזען דאַרף אַ געזונטע שוואַנגערע פרוי פון זיך טאָקע ניט מאַכען, אָבער עטליכע כללים פון פאָרזיכטיגקייט זיינען נויטיג. זי מוז טראָגען לייכטע אָבער וואַרימע אונטערוועש. די יוניאָן־סוטס זיינען די בעסטע, ווייל זי פאַרשפּאָרט צו האָבען בענדלעך אין גאַרטעל. די קליידער דאַרפען זיין לויז און באַקוועם און הענגען פון די אַקסלען, ניט פון גאַרטעל. די שיך מוזען זיין גרויס געגוג, אום ניט צו דריקען די צירקולאַציע פון בלוט; אויף ברייטע פּאָדעשוועס און פלאַכע, ברייטע און נידעריגע אָפּצאַסען. די זאָקען־בענדלעך טאָרען ניט זיין די קיילעכיגע, ווייל, דריקענדיג דאָס בלוט אין די אָדערען, פאַראור־זאַכען זיי גראַד ווי די ענגע שיך גרויסע בלויע אָדערען אויף די פיס (וועריקאָוז וועינס).

באַנדאַזשען אָדער קאָרסעטען.

אָט די זאַכען טאָרען ניט אַראָפּדריקען דעם בויך, נאָר פאַרקערט, אויפהויבען איהם. די פרויען וואָס ווילען דוקא קאָרסעטען, מוזען קריגען די בעסטע מאַטוירניטי־קאָרסעטען געמאַכט פון ספּעציאַליסטען. אָט אַזעלכע קאָרסעטען העלפען גאַנץ גוט און שאַטען ניט דעם קינד, אָבער די ביליגע טויגען ניט. בעסער גאָרניט.

עקסערסייזע (מאָציאָן) וויכטיג.

די שוואַנגערע פרוי טאָר ניט פאַרנאַכלעסיגען צו געהן שפּאַ־צירען, אום צו מאַכען באַוועגונג מיט די גלידער. דאָס איז וויכטיג, אי פאַר איהר, אי פאַר׳ן קינד. דאָס האַלט אויף אַ געזונטע ציר־קולאַציע. אָבער אָנמאַטערען זיך שטאַרק טאָר זי ניט. זי מוז זיך אָפּט צוזעצען (בלעטעל 99). זי מוז זעהן זיצען אויף דער זון. דאָס ווירקט גוט אויף איהר אַליין און דורך איהר אויפ׳ן קינד.

עס קומט אַרויס אַ געזונד קינד.

אלזאָ, ווען די שוואַנגערע פרוי רוהט גענוג, עסט ריכטיג און לעבט טאָג און נאַכט אין פרישער לופט (שלאָפט מיט ברייט געעפענטע פענסטער, זומער און ווינטער), מעג זי זיין זיכער, אז דאָס קינד וועט ארויסקומען געזונט און פריש, און זיין לעבען וועט זיין א ברכה פאר די עלטערען און פאר'ן קינד אודאי.

ווען צו געהן צום דאָקטאָר

אום צו פארהיטען א סך אומזיסטיגע, לייכט אויסמיידליכע צרות, דארף א פרוי באלד נאָך די ערשטע סמנים פון פארבינדונג געהן צו א דאָקטאָר. אמאָל, ווען מען האָט נאָך ניט געוואוסט, וואס מען ווייסט שוין אזוי זיכער היינט, האָט מען געגלויבט, אז אָט די גאנצע געשיכטע איז אַ גליק-זאַך. ביי איין פרוי געהט עס אָפּ בשלום, ביי א צווייטער ניט. אָבער היינט מיט גוטער אויפפאסונג פון דער ער־שטער מינוט, קאָן ביי אלע פרויען אלץ אָפּגעהן בשלום. ווייל אין די ערשטע פאָר וואכען קאָן שוין דער דאָקטאָר זעהן, צי פאָרמירט זיך דאָס קינד ריכטיג, צי איז דער מאָמע'ס מאַשינערי ריכטיג א. אַז. וו. און צו אָט דער צייט איז דאָס גאָר א קלייניגקייט אלץ צו פארריכטען.

די וויזיטען צום דאָקטאָר.

נאָך אָט די ערשטע וויזיטען מוז די שוואַנגערע פרוי זיך ווייזען פאר'ן דאָקטאָר יעדען מאָנאָט, אָדער ווען דער דאָקטאָר באפעהלט. דער „נעקסט-דאָריגערס" (שכנה'ס) עצות טאָר מען ניט פאָלגען. עס איז אמת, זי האָט שוין אפשר געהאָט צעהן קינדער, אָבער געוועהנליך קאָן מען אויסגעפינען. אז די גרעסטע צאָהל פון זיי ליגען ליידער אויפ'ן בית-עולם, צוזאמען מיט זייער פארטרויערטער מוטערס „רייכער ערפאהרונג". דעם דאָקטאָר, און נאָר דעם דאָקטאָר, דארף מען פאָל־גען, ווייל א האלב פון די אומגליקען פאר דער מוטער און קינד קומען נאָר פון אומוויסענהייט און נאַכלעסיגקייט.

געלעגען ווערען אין א שפיטאָל.

דאָס בעסטע פלאַץ פאר אן ערוואַרטענדער מוטער איז צו גע־בוירען דאָס קינד אין א גוטען שפיטאל. דאָרט איז אלץ איינגעאָר־דענט צוליב אָט דער וויכטיגער געשעהעניש. דאָרט ווערט זי באַ־האנדעלט נאָר פון עקספערטען מיט דער גרעסטער ריינקייט און פאָר־זיכטיגקייט און אין פאל עפּעס געהט ניט, ווי עס דארף צו זיין, איז דער דאָקטאָר מיט דער נוירס פאראן גלייך אויפ'ן פלאַץ.

ווען שוין יא געלעגען ווערען אין דער היים.

ווען שוין יא אין דער היים, זאָל כאָטש דאָס קינד גענומען ווערען פון א דאָקטאָר. מיט דער ריכטיגער פאָרזיכטיגקייט פון היינטיגער

מעדיצינישער וויסענשאפט, איז מען שוין כמעט זיכער, אַז אַלץ וועט אָפּגעהן גלאַט און אי די מאַמע, אי דאָס קינד וועלען ריכטיג באהאנדעלט ווערען. טויזענטער קימפּעטאָרינס פלעגען שלעכט אָפּשניידען, ווייל די אומוויסענדע באַבעס און די כלומרשטדיגע אַקושאָרקעס האָבען אויף זיך גענומען אָט די ערנסטע פאראַנטוואָרטליכקייט, און פיל טרויער איז דערפון ארויסגעקומען. זיי וויסען טאַקע עפּעס, אָבער ניט גענוג, אום צו פארהיטען מעגליכע שלעכטיגקייט. טויזענטער קינדער פלעגען בלינד ווערען, ווייל מען האָט זיי באַלד נאָכ׳ן געבוירען ניט אויסגעוואַשען די אויגלעך מיט באָריק עסיד און ניט געהאַלטען זיי ריין די ערשטע עטליכע טעג.

ביים אַרויסקומען פון בויך.

אין בויך ביי דער מאַמען זיינען דעם קינד׳ס אויגעלעך געזונט, אָבער דורכקומענדיג דעם געבורט-קאַנאַל, נעמען זיי זיך אָפּט אָן מיט מיקראָבען, זאָגט דר. לאָורי. און דאַרום איז אַזוי נויטיג ניט צו פאַרלאָזען און באַלד זיי אויסוואַשען. אַמאָל האָט מען דאָס ניט געוואוסט, און אַ סך מענשען זיינען „בלינד פון געבאָרען״, אַזוי צו זאָגען. זיי זיינען, ליידער, בלינד איבער דער בלינדקייט פון די באָבעס אָדער אַקושאָרקעס.

דעם קינדס אויגען.

אפילו נאָך אָט דער ערשטער פאָרזיכטיגקייט, קאָן נאָך פאָרט עפּעס טרעפען מיט׳ן ניי-געבוירענעם קינד׳ס אויגעלעך, ווייל פאַרשיידענע מיקראָבען קומען אהין אריין און די אויגעלעך ווערען רויט, אָדער מיט מאַטעריע. דאָס איז זעהר אַן ערנסטע זאַך און נאָר אַ געניטען דאָקטאָר דאַרף מען דאָס אָנפאַרטרויען. און מיט אַ דאָקטאָר ווערען שוין געוועהנליך אַלע אַנדערע זאַכען ריכטיג באַהאַנדעלט. אונזער ראַט, אַלזאָ, איז נאָר אַ דאָקטאָר, צי אין דער היים, צי ניט.

ביים צונדייטען זיך

עס איז זעהר נאַריש און שעדליך פאַר דער ערוואַרטענדער מאַמען צו פארברענגען וואָכען אין נעהען און אויסנעהען צאַצקעס פאַר דער קומענדער בייבי. עס איז פאַר איהר און פאַר׳ן קינד וויכטיג, אַז זי זאָל בעסער מעהר זיצען אויף דער לופט און שלינגען די גאָלדענע שטראַהלען פון דער זון, איידער זיך ארויסנעמען די אויגען מיט שמאַכטעס, וואָס ברענגען קיין שום נוצען ניט. היינטיגע אנטעליגענטע פרויען האָבען אָנגענומען אַ שטייגער, אַז איינפאַכקייט און ניצליכקייט שטייגט איבער אַלץ, און האָבען פאַרוואָרפען די מאָדע פון צאַצקעס פאַר דער נייער בייבי. זיי מאַכען דעם איינפאַכסטען גאַרניטור, מיט דער אויפמערקזאַמקייט צו באַקוועמליכקייט און ניצליכקייט, און ווייטער ניט מעהר.

וואָס מען מוז אָנגרייטען פאַרן קינד.

1) דריי גראַמע העמדעלעך, האלב וואָל און האַלב בוימוואָל, ניט קיין שווערע. אָט אַזעלכע לויפען ניט איין.

2) אַ קאַרגע דריי־פערטעל יארד ווייסען פלאַנעל, צושניטען אויף דריי פאַסען פאַר דריי בויך־בענדער. מען דאַרף זיי ניט פאַרזוימען, אום זיי זאָלען ניט פרעסען אויפ'ן קינד'ס בייכעלע.

3) דריי ווייסע פלאַנעלענע סקוירטס (האַלבע קליידעלעך), ניט צו לאַנג און געמאַכט מיט אַ גאַרטעל פיר אינטשעס די ברייט. זיי מעג מען לאָזען אָפען, אַז עס זאָל זיין לייכט דאָס קינד ארומצואוויקלען. קיין פעטיקאָוטס דאַרף מען שוין ניט. דער פאַס פונ'ם גאַרטעל דאַרף זיין לענגער, אַז עס זאָל גוט ארומנעמען דאָס קינד.

4) אַ זעקס ווייסע דרעסקעס (קליידעלעך) אויף אָנצוטאָן פון אויבען. זיי דאַרפען זיין פון אונטען אין גאַנצען אָפען און זיך פאַר־שפיליען מיט אַ פלאַך קנעפּעלע פון ווייסען צייג. שפּעטער קאָן מען זיי צונויפנעהען. אָבער קיין זאַך זאָל ניט זיין צו לאַנג, ווייל ווי דר. ווילי זאָגט, האָבען די שונאים פון דער מענשהייט אויסגע־טראַכט לאַנגע קליידער פאַר אַ ניי געבוירענער בייבי: אין אַ פּאָר וואָכען ארום הויבט זיך שוין דער קליינער מענשעל אָן צו ווּעלען ריהרען מיט די הענטלעך און פיסלעך, טאָ קומען די שמאַטעס און לאָזען ניט. דאָס שטערט די עקסערסייז פון אָט די גלידער.

5) דריי נאַכט־העמדער אָדער קימאָנאָלעך פון ווייכען קאַטען־פלאַנעל. זיי מעגען זיין לענגער, אָבער זיי דאַרפען אויך זיין אָפען פון אונטען. דאָס העלפט צו מאַכען איינפאַך דאָס אָנטאָן פון דער בייבי, און די קליידער ווערען טאַקע פאַרהיט פון נאַס צו ווערען.

6) דאַיפּערס (ווינדעלעך). אָט די זאַכען, וואָס מעהר אַלץ בע־סער. כאָטש אַ דריי טוצען דאַרף מען האָבען. די „בוירדס אַי" סחורה איז זעהר גוט פאַר אָט די ווינדעלעך. זיי האַלטען זיך שטענ־דיג ווייך און ווערען ניט פארהאַרטעוועט און פאַרגעלט, ווי דער קאַטען פלאַנעל. אַ ראָבער דייפּער אויף דעם אונטערשטען דייפּער איז גוט, ווען מען טראָגט דאָס קינד אין דרויסען. דאָס פאַרהיט אַ סיבה.

7) אַ צוויי־דריי פלאַנעלענע קאָלדרעלעך ווייסט דאָך יעדער, אַז מען דאַרף. זאָלען זיי זיין פון דער זעלביגער גראָבקייט.

8) נו, געשטריקטע זעקעלעך זיינען דאָך געוויס די ערשטע נויטיגקייט.

דייפּערס (ווינדעלאך).

פיל מאַמעס האַלטען בעסער פון די שמאָלע לאַנגע דייפּערס פון „בוירדס אַי" (פּיקע), ווי פון די ברייטע פיר־עקעכיגע. די שמאָלע, לאַנגע לעגען זיך צונויף אין צווייען און דערנאָך נעמען זיי ארום דאָס קינד אַזוי, אַז עס איז ניטאָ קיין סך שמאַטע ארום בייכעלע, ווי עס

ווערט נאָכ'ן פאַרשפּיליען די פיר־עקעכיגע. זיי קומען א 20 אינ־טשעס די ברייט און מען דאַרף זיי מאַכען א 40 אינטשעס די לענג אויף זיי צונויפצולעגען אין צווייען.

זיכערהייט שפּילקעס (ענגלישע).

אַט דער אַרטיקעל טאָר ניט פעהלען. מען דאַרף שטענדיג האַל־טען עטליכע טוצען פון די בעסטע, שטאַרקסטע שפּילקעס אין הויז. די גוטע זיינען זיכער ניט צו עפענען זיך לייכט.

אַנדערע נויטיגקייטען.

עס מוזען זיין אָנגעגרייט א פלעשעל ווייסער וואַזעלין, באָריק עסיד, א קעסטעלע טאַלקום פּוידער, א פּעקעל ריינע אַפּטייק־וואַטע, א וואַנעלע, א האַט־וואַטער ראָבער־בעג א. אַז. וו.

וואָס אָנצוגרייטען, ווען ניט אין שפּיטאָל.

די פרויען, וואָס ווערען געלעגען אין דער היים, וואָלטען זיך בא־צייטענס געדאַרפט צוגרייטען צו דער וויכטיגער פּאַסירונג. אמאָל טרעפט, אַז זי קומט א סך פריהער, ווי מען האָט ערוואַרטעט, טאָ קאָן מען זיך פאָרשטעלען וואָס פאַר אַן אומאַנגענעמליכקייט דאָס איז, ווען קיין זאַך איז ניט צוגעגרייט. יעדע שוואַנגערע פרוי וואָלט געדאַרפט אָנגרייטען א פאַרטיגען „מאַטוירניטי קעסטעל", וועלכע מען קאָן קויפען אין די קלייטען און וואו אַלץ איז שוין פאַרזאָרגט, אָבער מען קאָן אַליין צונויפשטעלען אַזאַ קעסטעל.

וואָס אָנצוגרייטען אין קעסטעל.

מען נעמט זיך צו אָט דער אויפגאַבע א צוויי חדשים פאַר דער צייט און מען פּאַקט אַן א קעסטעל, וואו מען לעגט אריין כאָטש פיר אויסגעפּרעסטע ליילעכער, א פּאָר ציכלעך, א האַלב טוצען האַנד־טיכער, א צוויי נאַכט־העמדער פאַר דער קימפּעטאָרין, צוויי וואַש־קלאָטס, א שטיק קאַסטיל זייף אָדער אַנדערע ווייסע זייף, א ראָבער־ליילאך, א סך גאָז און וואַטע אויף צו מאַכען פּעדס, קאָטען־פלאַנעל אויף בויך־בינדערס א. אַז. וו.

אויפ'ן פּלאַץ פון'ם ראָבער־ליילעך מעג מען אָנגרייטען א שטיק נייעס אוילקלאָט. עס איז גוט אָנצוגרייטען עטליכע יאַרד ווייסען קאָטען פלאַנעל, דאָס פריהער גוט אויסקאָכען, אויסטריקענען און פאַר־וויקלען אין א זעהר ריינער זאַך. דאָס איז בעסער ווי סתם שמאַטעס אין אָט דער לאַגע.

אויך דאַרף אין קעסטעל אריינגעלעגט ווערען א פלעשעל לייסאָל, א פּודעלע באָריק עסיד פּוידער. עס איז זעהר וויכטיג, אַז עס זאָל זיך דאָרט אויך געפינען א בעד־פּען, א האַט־וואָטער בעג און א שפּריצער (סירינדזש), א פלעשעלע ווייסע וואַזעלין און סייפטי פּינס און א גאַנצער פונט אַפּטייק־וואַטע.

2) דאָס ניי־געבוירענע קינד

ערשטע באַהאַנדלונג.

אַ געניטער דאָקטאָר ווייסט ווי צו באַהאַנדלען דאָס ניי־געבוירענע קינד. דאָך מוזען מיר דאָ פאָרט אָנדייטען עטליכע כללים, וואָס קאָנען אַמאָל צו־נוץ קומען אין פארוואָרפענע ווינקלען, וואו קיין דאָקטאָר איז פאָרט ניטאָ. דאָס ערשטע מוז מען דעם קינד נאָכ׳ן אָפּשניידען דעם נאָפּעל באַלד אויסוואַשען די אויגלעך מיט באָריק עסיד. טוט דאָס מיט אַ ריין שטיקעל אַפּטייק־וואַטע אָנגענומען מיט ריינע הענט וועלכע מען האָט פריהער גוט אָפּגעוואַשען מיט זייף און דערנאָך מיט באָריק עסיד. קיין מאָל טאָר מען דאָס שטיקעל וואַטע ניט ברויכען צוויי מאָל — אויסגעווישט און אַוועקגעוואָרפען אין פייער אריין, און גענומען אַ פריש שטיקעל אויף איינצוטונקען אין באָריק עסיד (בלעטעל 144).

פעטקייט דעם קינד׳ס ערשטע באָד

דאָס ניי־געבוירענע קינד מוז מען די ערשטע טעג נאָר גוט איבערשמירען מיט אייל אָדער וואַזעלין און ניט באָדען. דאָס מיילעכעל און די אויגעלעך מוזען גוט אויסגעוואַשען ווערען מיט באָריק עסיד, ווי שוין געזאָגט פריהער, און אָט דאָס מענשעל דאַרף אָנגעטאָן ווערען אין אַ העמדעלע; דאָס בייכעלע דאַרף איינגעבונדען ווערען מיט אַ פלאַנעלענעם באַנד, אום צו האַלטען עס וואַרים און טאַקע העלפען דעם פופיקעל לייכט פארהיילט צו ווערען. די פיסעלעך מוזען באַלד אריינגערוקט ווערען אין געשטריקטע זעקעלעך (בוטים), אַ דייפער דאַרף נאַטירליך ארומנעמען דעם אונטערשטען חלק פון קערפּערעל און אַ וואַרים קליידעלע אָדער קימאָנעלע דאַרף אָנגעטאָן ווערען אויף דעם אויבערשטען חלק פון קערפּערעל, און דאַן דאַרף מען אָט דעם חברה־מאַן איינוויקלען אין אַ וואַרים קאָלדרעכעל.

וואַרום ניט באָדען.

אַזאַ פעטע באָד איז גוט דעם קינד צו געבען, ביז דער נאָפּעלע ווערט פאַרדאַרט און אָלץ ארום זעהט שוין אויס פארהיילט, ווייל ווען די וואונד איז נאָך אָפען, אָדער ווען די מינדעסטע רויטקייט איז פאַראַן, טאָר מען ניט ריזיקירען מיט וואַסער. דאָס וואַסער איז דאָך ניט סטעריליזירט און איז געוויס מיט אַ סך מיקראָבען, ווי יעדעס וואַסער. טאָ פאַרשטעהט מען דאָך שוין, אַז עס איז פאַראַן אַ סכנה, אַז מיקראָבען קאָנען אריינקומען און אָנמאַכען צרות. און די פעטקייט, איבערהויפּט ווען דאָס איז נאָך פראָוואַנץ אויל (אָליוו אויל), איז געזונט פאַר׳ן קינד. פיל דאָקטוירים גלויבען, אַז דאָס העלפט דעם קינד צו וואַקסען. פון דער פעטקייט רייניגט זיך גוט אָפּ דער

„קעז"-מאַטעריאל, מיט וועלכען דאָס קינד איז באדעקט אין דער מאַ־מע'ס בויך.

גוט פאַר איינינע אויסלענדישע מאַמעס צו וויסען.

דאָ אין אַמעריקא דארף מען שוין קיינעם ניט דערצעהלען, אַז וויקלען און קרעמפּעווען אַ קינד די ערשטע זעקס וואָכען איז שוין פון לאַנג פארוואָרפען געוואָרען. דאָ טוט מען דאָס קינד באַלד אָן ווי מיר האָבען אויסגערעכענט. אָבער אין רומעניע, רוסלאַנד און אין אַנדערע אָפּגעשטאַנענע לענדער מאַטערט מען נאָך ליידער ניי-געבוירענע קינ־דער מיט ווינדעלעך און וויקעל־שנורען, און דערנאָך האַלט מען זיי, ביז זיי הויבען אָן ארומצוגעהן מיט נאַקעטע פיסלעך און אָהן דייפּערס נאָר ארומגעוויקעלט מיט אַ שטיקעל לאַפּען. די קינדערלעך זיינען שטענדיג בלוי, פאַרפרויען און פארנעצט, ווי די שרייבערין האָט דאָס אליין דאָ ניט לאַנג צוריק בייגעוואוינט. און ווען זי האָט דאָרט דער־צעהלט, ווי אַזוי מען טוט אָן אַ נאָר-וואָס געבוירען קינד, האָט מען זיך געקאַטשעט פון געלעכטער. עס איז די לייט אויסגעקומען זעהר פריקרע גאָר צו לאָזען אַ קינד ניט איינגעקרעמפּעוועט. ער ווערט דאָך אַ קאַליקע דערפון! — גלויבען זיי. און אַזאַ פּיצעל גאָר אָנטאָן ווי אַ פּאָלנע מענש! דאָס האָט ביי זיי אויסגעזעהן זעהר קאָמיש. אָט די מאַמעס וואָלטען מן הסתם געשטוינט, ווען זיי וואָלטען גע־זעהן ווי דאָ ביי אונז פיהרט מען די קלענסטע בייבים אין דרויסען אין די גרעסטע קעלטען, אריינלעגענדיג אין וועגעלע אַ הייס וואַסער־בעג צום קינד'ס פיסעלעך, און דאָס קינד, אין דער וואַרים און אויף דער פרישער לופט, שלאָפט ווי אַ יונג מלאכ'ל און וואַקסט ווי אויף הייוועז.

נאָך דער פּעטער באָד.

נאָכ'ן געבורט און נאָך דער ערשטער פּעטער באָד, ווען דאָס קינד איז שוין אָנגעטאָן, גיסט איהם אריין אין מיילכעל אַ צוויי לעפעלעך וואַרימע וואַסער אויף אויסצוואַשען דאָס העלזעלע און טאַקע אָנ־פילען דאָס לעדיגע מעגעלע. אָבער היט זיך ניט צוצולעגען קיין צוקער. פון דעם קריגט עס קרעמפּס. לעגט דאָס קינד אַוועק אויף דער רעכ־טער זייט, דעקט עס גוט איין, לעגט צו צו די פיסלעך אַ הייס-וואַסער בעג און דעקט איבער דאָס קעפּעלע, ניט דאָס פּנים'על, און דאָס קינד וועט אַזוי אַוועקשלאָפען עטליכע שעה. טאָמער לעגט מען אַ פלאַש הייסע וואַסער, דארף מען באַשיצען די פיסעלעך, אַז זיי זאָלען זיך ניט אָפּבריהען.

ווען דאָס נאָפּעלע איז שוין פאַרדאַרט.

איצט מעג מען שוין דער בייבי אָנהויבען געבען אַ באָד פון וואַ־סער. דער בעסטער פלאַן איז אָנצוגיסען אַביסעל וואַרימע וואַסער

אין וואַנעלע און אריינלעגען אַ גראָבען טערקישען האנטוך, און אויף איהם ארויפלעגען דאָס קינד לאַנגזאַם, עס זאָל זיך ניט דערשרעקען און דאַן ביסלעכווייז צוגיסען מעהר וואַסער. ווען מען גיט אַ קינד פלוצלונג אַ לעג אריין אין אַ סך וואַסער, קריגט עס אַמאָל אַן אָפּ־שטוים צום וואַסער און עס האָט שוין דאַן קיין מאָל קיין הנאה ניט פון׳ם באָדען און שרייט און גוואַלדעוועט; און אַזאַ באָדען ברענגט דעם קינד קיין נוצען ניט. מען האָט פון דעם קינד פּשוט אַוועקגע־רויבט דעם פאַרגעניגען, וואָס אַ וואַרימע באָד גיט דעם קערפּער. געברויכט גוטע ווייסע זייף, אָהן שום גערוכען. גוטע קאַסטיל זייף איז אַנגענעם.

דער שלאָף ביי אַ פּיצעלע קינד.

דאָס ניי געבוירענע קינד מוז ביז דריי חדשים שלאָפען צוואַנציג שעה אַ טאָג. נאָך דעם ווערט ער וואַכעדיגער און ביי זעקס חדשים דאַרף שוין אַ קינד שלאָפען צוועלף שעה ביינאַכט און צו צוויי שעה צוויי מאָל אין טאָג. איינע פון די וויכטיגסטע מיטלען צו פאַרזיכערען אַ שטאַרקע נערוועו־סיסטעם ביי אַ קינד איז גענוג שלאָפען און ניט קיין צושטערטער שלאָף. און דאַרום איז זעהר וויכטיג, אַז פון גע־בוירען אָן זאָל אַ קינד האָבען זיין אייגען בעטעלע, אַז דאָס ריהרען זיך פון אַ צווייטען זאָל איהם ניט אויפוועקען.

שלאָפען אַליין וויכטיג.

אַחוץ דעם מוז אַ ניי געבוירען קינד אַליין שלאָפען, אַז ער זאָל זיין פאַרזיכערט מיט׳ן לעבען, ווייל ווי דר. לאָורי דערצעהלט, זיינען אין דע־מאָין, אייאָווא, אין איין יאָהר דערשטיקט געוואָרען נײַנציג בייבים פון זייערע אייגענע מאַמעס. זיי האָבען זיי צוגעדריקט אין שלאָף, זייענדיג מן הסתם נעבעך גוט אויסגעמאַטערט פון דער נעכ־טיגער אַרבייט.

גוטע שלאָף געוואוינהייטען.

דר. האָלט, דער קינדער־ספּעציאַליסט, זאָגט אָט דאָס:

„געבען אַ קינד רעגעלמעסיגע געוואוינהייטען פון שלאָף מוז מען אָנהויבען פון דער ערשטער מינוט פון זיין לעבען. מען דאַרף איהם אריינלעגען אין בעטעלע, אַפילו ווען ער שלאָפט נאָך ניט, און איהם איינגעוואוינען אַליין אנטשלאָפען צו ווערען. שאָקלען, אונטערטרייס־לען און די אַלע אַנדערע מיטלען אויף איהם איינצושלעפען זיינען שעדליך. מען טאָר אַ קינד אויך ניט איינשלעפען מיט דער ברוסט אָדער מיט׳ן ניפּעל אין מויל. דער פּעסיפייער איז פּשוט געפעהרליך און אַ שאַנדע פאַר דער אינטעליגענץ פון דער מוטער.

דער שלאָף ביי אַ קינד.

דער שלאָף איז דער נאַטור׳ס מיטעל אויף אויפצובויען דעם קינד׳ס ענערגיע (כחות), מיט וועלכער ער דאַרף אונטערהעלפען דעם קערפּער און דעם מוח אין זייער שנעלען וואוקס. דר. געסעל שטעלט זיך שטאַרק אָפּ אויף דעם פאַקט, אַז אַ קינד מוז האָבען אַ סך געזונטען און ניט צושטערטען שלאָף, ווייל דער וואוקס פון מאַרך און פון דעם איבעריגען קערפּער געהט אָן אין די ערשטע פינף יאָהר אַ סך שנעלער ווי אין אירגענד וועלכע אַנדערע שפּעטערע יאָהרען פון זיין לעבען. אין אָט די ערשטע קינדהייט-יאָהרען לעגט ער אַוועק דעם פונדאַמענט פון די קאָפּ-פעהיגקייטען און מאַרך-געזונטקייט. און דר. טהאם זאָגט פּשוט, אַז ניט גענוג שלאָף ביי א קינד קאָן אָפּט זיין די אורזאַך שפּעטער פון אַ שלעכטען באַלאַנס אין די געפיהלען און אפילו ניט ריכטיגען, לאָגישען דענקען אויך.

„ווען גוטע, רעגעלמעסיגע שלאָף-געוואוינהייטען זיינען איינגע-שטעלט אין דער קינדהייט“, זאָגט ער, „פאַרשפּאָרט מען דערמיט זעהר אָפּט דעם שפּעטערדיגען, שוין דערוואַקסענעם מענשען אַ סך פון די יעניגע צרות, מיט וועלכע אַזוי פיל מענשען זיינען היינט גע-שטראָפט — נעמליך, די מאַטערנישען פון שלאָפלאָזיגקייט (ניט קאָנען שלאָפען), וועלכע קומט געוועהנליך פון דער פריהערדיגער נאַכלעסיג-קייט פון די עלטערען אין ענין פון שלאָפען.

אפשר איבער ווייניג שלאָף.

עס איז פאַראַן גענוג באַווייזע, אַז פילע נערוועז-קראַנקהייטען זיינען דער רעזולטאַט פון ווייניג שלאָפען און פון צושטערטען שלאָף. ווען אַ מענש, וואָס איז אין אַלע זיינע יאָהרען ניט גענוג געשלאָפען, זעהט אַפילו אויפ׳ן אויסקוק ניט אויס קראַנק, דאָך איז ער נאָך ניט באַוואָרענט אויף שפּעטער.

ווענען איז ניט באַקאַנט דער טרויעריגער פאַקט, אַז אַ גרויסער פּראָצענט פון די באַוואוינער פון די טורמעס זיינען געוואָרען פאַר-ברעכער איבער זייערע נערוועז. אָט דאַכט זיך אַ געוועהנליכער בירגער, ווי אַלע, און אפשר נאָך אַ ליבענדער מענש, אָבער אין אַ סעקונדע פון אומערוואַרטעטער אויפרעגונג, אָדער ענטוישונג, האָבען זיך די נערוועז צוקאָכט, אַ רעוואָלווער, אַ מעסער קומט צו דער האַנט, און אָט שטעהט פאַר אייך אָן אומערוואַרטעטער פאַרברעכער מיט אַ צובראָכענעם לעבען פאַר זיך אַליין און פאַר זיין פאַמיליע.

אראָפּ׳פּטר׳ן דאָס קינד פאַר פריהער.

די מוטער, וואָס איז באַשעפטיגט מיט דער וועטשערע פאַר דער פאַמיליע, דאַרף פריהער פאַר אַלץ אַטענדען דאָס קינד. אויף בלע-טעל 147 ווייזען מיר, אַז 6 אַזייגער פאַרנאַכט מוז דאָס קינד אָנגע-

זויגען ווערען. נאָך דעם מוז עס געהן אין בעטעלע אריין אויף דער גאַנצער נאַכט. טאָמער שלאָפט עס נאָך ניט, דארף מען דאָס אריינ־לעגען אין בעטעלע סיי ווי סיי, אַז עס זאָל געוואוינט ווערען צו אָט דעם שטייגער. עס וועט שוין אַליין איינשלאָפען.

שלאָפען צו דער צייט.

פּינקטליכקייט אין לעגען שלאָפען מוז אָפּגעהיט ווערען מיט גרויס מיה. אין קראנקהייט, ווען מען קאָן מיט׳ן קינד ניט זיין פּינקטליך, ווערט אָט די געוואוינהייט ביים קינד נאַטירליך איבערגעריסען, אָבער אַזוי באַלד ווי דאָס קינד ווערט צוריק געזונט, מוז מען ווידער אָנ־הויבען די פּינקטליכקייט פון שלאָפען געהן צו דער אָפּגעשטעלטער צייט.

פרישט אָפּ פאַר׳ן שלאָף.

די קינדער, וואָס ווערען געבאָדען אין דער פריה, דארפען אָפּגע־פרישט ווערען פאַר׳ן נאַכט־שלאָף. ספּאַנדזשט זיי אָפּ (ווישט דעם קערפּער אָפּ מיט אַ וואַרימער, נאַסער שוואָם אָדער טיכעל); טוט זיי אָן פרישע נאַכט־וועש און לעגט זיי אויף פרישע בעטגעוואַנט; זיי שלאָפען דאַן גאַר מיט אַ בעסערען שלאָף.

שלאָף וויכטיג אפילו שפּעטער

ביז אַ קינד הויבט שוין אָן געהן אין סקול אריין, ד. ה. ביז זעקס יאָהר, דארף ער שלאָפען צוועלף שעה אַ טאָג, כאָטש צעהן שעה ביי־נאַכט און אַ צוויי שעה בייטאָג. די עלטערען מוזען אַזוי אראנזשירען זייער אייגען לעבען, אַז קיין גערויש, אויפרעגונג אין הויז זאָל ניט שטערען די קינדער צו געהן פּאַרפריה שלאָפען, און אַז זייער שלאָף זאָל הייליג געהאַלטען ווערען. ווייל פיל קראַנקהייטען ביי קינדער זיינען דער רעזולטאַט פון אַ שלעכטער נערוועז־סיסטעם, דערפאַר ווייל זייער שלאָף איז געווען אַ הפקר־זאַך. נאַטירליך, מען דארף ניט ארומגעהן אויף די שפּיץ פינגער, אָבער די קינדער האָבען אַ רעכט ניט געשטערט צו ווערען אין זייער שלאָף מיט אָפּטע אונטערהאַל־טונגען אין הויז, מיט קאַרד־פּאַרטים א. אַז. וו. אויסנאַמען מוזען נאַטירליך זיין, אָבער זעלטען.

דער טאָג שלאָף.

אַ קינד׳ס טאָג־שלאָף דארף זיין ניט שפּעטער פון איינס אַזייגער און ניט לענגער ווי ביז דריי. דאַן האָט ער גענוג צייט שלעפעריג צו ווערען און געהן שלאָפען פריה. אין אָווענט — ארום זיבען־אַכט, ניט שפּעטער. האַלב זיבען איז בעסער פאַר יונגע קינדער.

דאָס צווייטע מאָל שלאָפען טאָר ניט זיין צו נאָהענט צו דער נאַכט, אַז דאָס קינד זאָל קאָנען געהן שלאָפען אין אָוונט צו זיין

שטרענג־אָפּגעשטעלטער שעה. פיל מאַמעס זיינען שולדיג אין דעם פּאַרנאַכלעסיגען אָט דעם פּרינציפּ, לעגענדיג דאָס קינד שלאָפען ווען עס קומט איהר אויס. דערנאָך געהט דאָס קינד שלאָפען שפּעט אין אָווענט, אָן אויפגערעגטעס, און קאָן אפשר לאַנג ניט איינשלאָפען.

שלאָפט שנעלער איין.

עס איז דערוויזען געוואָרען, אַז די בייבים וועמען מען לעגט אַוועק רוהיג אין בעטעל אריין, שלאָפען שנעלער איין ווי אָט די בייבים, וועלכע מען גיט די געוואוינהייט געשאָקעלט, געטרייסעלט צו ווערען. וואָס וועניגער זיך האַלטען דערמיט און וואָס וועניגער טשעפּען עס, אַלץ בעסער.

טאָר ניט זעהן די מאַמע.

נאָכ'ן אָנהאָדעווען, דאַרף די מאַמע באַלד אַוועקלעגען די יונגע בייבי אין בעטעלע, אין אַ קיהל, טונקעלעס צימער און זיך באַלד ארויסגעהן און פאַרמאַכען די טיר. דער יונגער חברה־מאַן ווערט גע־וואוינט צו אַזאַ אָרדנונג און עס מאַכט איהם ניט אויס. אָבער ווען די מאַמע זעצט זיך נעבען איהם, הויבט ער דאָס באַלד אָן פּאָדערען און פארשרייט די וועלט און צורודערט ביי זיך אַליין די שלעפער־ריגקייט.

שוין ניט נעמען איהם מעהר.

אַזוי ווי מען לעגט שוין דאָס קינד אין בעטעלע שלאָפען, טאָר מען איהם שוין ניט ארויסנעמען ביז מאָרגען. מען דאַרף איהם בלויז אָטענדען, איהם געבען אַ טרונק, אָבער ניט מעהר. ער ווערט גע־וואוינט און בלייבט גאַנץ צופרידען.

שלאָפען אַליין.

פון דעם ערשטען טאָג אָן הויבט דאָס קינד איינצוגעוואוינען צו שלאָפען אַליין און ניט ביי דער ברוסט, און איהר וועט פון איהם ניט מאַכען דעם עגאָאיסטישען טיראַן, וואָס האַלט אייך ווי אויף קייטען, ווען איהר דאַרפט זיין ערגעץ אַנדערש און איהר מוזט זיך האַלטען, ווייל איהר האָט מורא אויפצוּוועקען דעם „יאַ־טעבע־דאַס“.

מ'דאַרף אין זינען האָבען

נאָך פיר אַזייגער בייטאָג דאַרף מען שוין זעהן האַלטען דאָס קינד רוהיג, ניט לאָזען איהם אויפגערעגט ווערען דורך שפּילעריי, הויבען און אונטערוואַרפען. און ווען דאָס קינד האָט פאַרבראַכט עטליכע שעה אין דרויסען, און ווען די קלוגע מאַמע גיט איהם אַ לייכטען סאַפּער געהט אַזאַ קינד שלאָפען ארום זיבען און שלאָפט אַ רוהיגע נאַכט.

שטיפען מיט'ן קינד שטערט דעם שלאָף.

שטיפעריי און דאָס אונטערוואַרפען מיט'ן קינד רויבט פון איהם אַוועק דעם געזונטען שלאָף. עס רעגט אויף זיינע נערוועןן און אָפט קאָן דאָס ניט איינשלאָפען אַ לאַנגע צייט.

זיך באַריהמען מיט'ן קינד.

אויפצואוועקען דאָס קינד, ווייל ביי טאַנטע ראָזע געהט פשוט אוים די נשמה אַ קוק צו טאָן אויף איהם, אָדער זיך פשוט באַריהמען מיט'ן קינד'ס שעהנקייט, ווען ער שלאָפט, איז ניט נאָר נאַריש און עגאָאיסטיש, נאָר פשוט באַרבאַריש. מען טוט דאָן ניט וואָס דאָס קינד דאַרף, נאָר וואָס די עלטערען ווילען, אום זיך אַליין צופרידען־צושטעלען אויפ'ן קינד'ס חשבון. וואָס זאָל דער קליינער נפש טאָן? ער איז דאָך אין זייערע הענט!

די ברוסט אָדער דאָס פלעשעל?

דעם קינד'ס רעכט.

יעדעס קינד האָט אַ רעכט אויף זיין מוטער־מילך. די ברוסט־קינדער זיינען געזונט, און אפילו אין קראַנקהייט האָבען זיי גרעסערע שאַנסען געזונט צו ווערען. די צאָהל פון געשטאָרבענע קינדער, וואָס זיינען דערצויגען געוואָרען אויפ'ן פלעשעל, איז צוויי מָאָל אַזוי גרויס ווי די צאָהל פון ברוסט־קינדער.

דעם קינד'ס אומגליק.

לוידער זיינען היינט פאַראַן אַ סך פרויען, וואָס האָבען אַ פאַלשען באגריף פון פרייהייט. זיי ווילען זיין פריי צו געהן אין טעאַטער, צו שפּילען קאָרטען, צו זיין פאַרפוצט. און דאַרום איז ביי זיי, אַזוי לייכט ווי אַ האָהר פון דער מילך, צוצונעמען דאָס ניי־געבוירען קינד פון דער ברוסט. דער קוה'ס מילך איז אפשר גוט אין אַ נויט, אָבער צו דער מאַמע'ס מילך קומט זי ניט. מען דאַרף באַטראַכטען פאַר אַ גרויסען אומגליק פאַר'ן קינד, ווען ער קריגט דאָס פלעשעל, אַנשטאָט די ברוסט. די אַלטמאָדישע אַם איז שוין געווען אַ בעסערער מיטעל צו דערציהען דאָס קינד, ביז'ן יאָהר, אויב די מאַמע האָט איבער קראַנקהייט אָדער איבער אַן אַנדער צופאַל ניט געקאָנט ערפילען איהר פליכט צום קינד. ווער עס קאָן באַהויפּטען אַן אַם דאַרף זי שיקען צו אַ דָאָקטאָר, אַז ער זאָל זיך איבערצייגען צי זי איז אַ געזונטע פרוי.

אַן אַם אַ שווערע זאַך.

די מאַמעס, וואָס קאָנען באַהויפּטען אַן אַם, האָבען נאָך אפשר אַן אויסרייד, וואָס זיי זויגען אַליין דאָס קינד ניט, אָבער די יעניגע,

פאַר ווען מען אַזאַ אויסגאַבע איז אַ גרויסע לאַסט, וואָלטען געדאַרפט טאָן מי יודע וואָס און מאַכען די גרעסטע אָנשטרענגונג און אַליין אויסהאָדעווען זייער קינד, כאָטש ביז צעהן חדשים. זאָל דאָס קינד אָנהויבען דאָס לעבען ריכטיג, מיט אַ גוטען שטאַרקען פונדאַמענט. ווען מען היט ריכטיג אָפּ די שטונדען פון זויגען, איז דאָס גאָר קיין לאַסט ניט. מען דאַרף ניט ארומגעהן אַ צושפּיליעטע, ווי די אַמאָליגע ווייבער, וועלכע פלעגען אַלע מינוט געבען דעם קינד די ברוסט אין מויל אריין. היינט ווייס מען, ווי שעדליך דאָס איז, און ביי פיר מאָנאַט קאָן זיך שוין די מאַמע פארשפיליען דעם בוזים אויף גאַנצע פיר שעה, און דאַרום קאָן זי געהן וואו זי וויל און זיין פארפּוצט.

זעלטען וואָס אַ מאַמע קען ניט זויגען דאָס קינד.

איינינגע פרויען רעדען זיך אַליין טאַקע ערנסט איין, אַז זיי קאָנען ניט זויגען קיין קינד. אָבער אין דער מעהרצאָהל פון פאַלען ליגט עס ביי זיי אַליין אין די הענט, צי זיי זאָלען קאָנען זויגען צי ניט. און ווען אַ פרוי באַשליסט טאַקע שטארק יא צו טאָן איהר הייליגע פליכט צו איהר קינד, קאָן זי דאָס טאַקע אויספיהרען. מיט גוטער פלעגע פון די בריסט אין דער שוואַנגערשאַפט קאָן מען זיי גוט צופּארטיגען פאַר זייער נאַטירליכער אויפגאַבע און קיין שמערצען אָדער מכות וואָלט די פרוי ניט געהאַט, וואָס איז ליידער אָפט די אורזאַך וואָרום מען מוז דאָס קינד שטעלען אויפ'ן פלעשעל.

טויזענטער קינדער-לעבענס געהען אין ניוועץ, ווייל איבער די ניט-ענטוויקעלטע פּיפּקעס פון דער מוטער'ס בריסט מוז מען זיי אָנהויבען שטאָפּען מיט קוה-מילך, וועלכע איז גוט פאַר קעלבלעך אָבער ניט פאַר קינדער. אין אַ נויט איז דאָס בעסער ווי גאָרניט, אָבער ווי קאָן דאָס פאַרנעמען דאָס פּלאַץ פון דער מוטער'ס מילך? און ענטוויקלען די פּיפּקעס דאַרף מען אָנהויבען נאָך אין דער שוואַנגערשאַפט.

אַ צוויי חדשים פאַר דער ענטבינדונג מוז מען די פּיפּקעס יעדען טאָג ספּאָנדזשען מיט וואַרימער וואַסער און ווייסער זייף, און דערנאָך גוט אַראָבוואַשען די זייף. נאָכדעם איז גוט איינצורייבען אַליוו-אויל אָדער וואַזעלין. מען דאַרף זעהן אַ דאָקטאָר, טאָמער טוען די פּיפּ-קעס וועה.

פלאַכע, ניט קיין ענטוויקעלטע פּיפּקעס, איז גוט יעדען טאָג, נאָך אָט דעם ספּאָנדזשען, לייכט ארויסצוציהען מיט די פינגער, אָבער ניט מיט די נעגעל. מען נעמט אָן די ברוסט ארום דער פּיפּקע און מען דריקט זיי ארויס ווי ווייט מעגליך. אַ דריי מאָל אַ טאָג דאַרף מען דאָס טאָן. נאָכ'ן געבורט פון קינד דאַרף מען זיין פּאַרזיכטיג און ניט פּאַרלאָזען, טאָמער טוט די ברוסט וועה. פיל פרויען גלויבען, אַז דאָס קינד וועט ארויסזויגען דעם וועהטאָג, אָבער אַמאָל ענטוויקעלט זיך דאָרט אַ מכה, און דאַרום איז גוט צו דערצעהלען דעם דאָקטאָר וועגען דעם נאָך איידער עס קומט דערצו.

זויגענדעס קינד הענגט אָפּ פון דער מאַמען.

מיר האָבען אָנגעוויזען, ווי דאָס קינד אין בויך ביי דער מאַמען הענגט אָפּ פון איהר ריכטיגען עסען, פון איהר ריכטיגען לעבען. ביים זויגען עס שטעהט די מאַמע נאָך אין דער זעלבער פאַרבינדונג מיט'ן קינד, ווי פריהער. פון איהר מילך ווערט אויפגע־בויט זיין קערפּער און געזונטע מילך קאָן נאָר קומען פון דער מאַמעס געזונט עסען און געזונט לעבען. זי מוז רוהען גענוג, און צוליב דעם טאָר דאָס קינד זי ניט פאַרשקלאַפען (בלעטעל 99). זי מוז עסען נאָר נאָרמאַלע, נאַטירליכע עסענס, ווי למשל אַ סך גרינסען, גאַנצע, ניט באַראַבעוועטע תבואות, ניט קיין חלה פון וויים מעהל, אָהן די קלייען און אָהן אַ סך מינעראַלען. זי מוז אלזאָ עסען נאָר די אמת'ע תבואות מיט די קלייען, ווייל זיי זיינען געזונט און מאַכען קיין זויער־קייט ניט אין מאָגען. אַחוץ דעם דאַרף די מאַמע טרינקען אַ קוואָרט גוטע מילך אַ טאָג, עסען פרוכט און אויסמיידען וויסען צוקער און אַלע איבעריגע זיסקייטען, ווי קענדים (צוקערקעס), אייז־קרים, וואָס איז געוועהנליך געמאַכט פון דעם וויסען צוקער. אַביסעל קענדי געמאַכט פון דעם ברוינעם צוקער, מאַכט ניט אויס; האָניג איז גוט און ווינשענסווערט. און איבערהויפּט דאַרף זי עסען צו דער צייט, אין שטרענג אָפּגעשטעלטע שטונדען, און טרינקען גענוג וואַסער.

ווען הויבט זיך אָן אַ קינד'ס ערציהונג?

די ראָלע, וואָס געוואוינהייט שפּילט.

אַ קינד'ס ערציהונג הויבט זיך אָן פון דער ערשטער מינוט פון זיין לעבען. ער וואקסט אויס לויט די געוואוינהייטען, וואָס מען הויבט איהם אָן באַלד צו געבען.

ווען אַ קינד ווערט געבוירען, איז דאָס, ווי שוין געזאָגט, ניט שלעכט און ניט גוט. עס איז, ווי אַ שטיקעל וויים פּאַפּיר, אויף וועל־כען מען קאָן אָנשרייבען וואָס מען וויל. עס ווענדעט זיך כמעט שטענדיג אין די שרייבערס, וואָס עס ווערט אָנגעשריבען. כאָטש מען גלויבט היינט נאָך שטאַרקער ווי פריהער, אַז אַ קינד ירשנ'ט פון די עלטערען אַ סך פון זייערע כאראקטער־שטריכען, גלויבט מען אָבער אויך, אַז מיט גוטער דערציהונג קאָן מען פאַרבעסערען די ניט־געווינשטע שטריכען וואָס די עלטערען האָבען איהם איבערגעגעבען מיט'ן געבורט.

די וויסענשאַפטליכע קינדער־דערציהער זיינען היינט איבערצייגט, אַז געוואוינהייט שפּילט אַ גרויסע ראָלע אין דעם קינד'ס כאראקטער. דאָס גוטע אָדער דאָס שלעכטע פון אַ מענשען הענגט אָפּ ניט פון אַ

געבוירענעם כאראקטער נאָר פון די געוואוינהייטען, וואָס דער מענש קריגט אין זיין קינדהייט פון די ארומיגע, פון זיין סביבה.

ניט מיט לערנען, ניט מיט׳ן אָנזאָגען, ניט מיט זידלען, ניט מיט שלאָגען פאָרמירט מען אַ קינד׳ס כאראקטער, נאָר מיט געוואוינהייטען. דאָס קינד איז גראָד ווי אַ יונגע חיה׳לע, און מיר ווייסען, אַז כמעט אַלע יונגע חיות האָבען די פעהיגקייט געוואוינט צו ווערען צו טאָן עפּעס. אָבער דאָס אויסלערנען עפּעס צו טאָן קומט ביי זיי ניט, ווייל מען רעדט זיי איין, אָדער מען ערקלערט זיי, נאָר דערפון, וואָס מען הויבט אָן מיט זיי די זאַך צו טאָן אָפט. מען געוואוינט זיי איין דערצו. און ווי אַזוי געוואוינט מען אַ חיה עפּעס צו טאָן? **פּשוט**, מען צווינגט זי אַ סך מאָל צו טאָן די געווינשטע זאַך. די פּראָפעסיאָנעלע חיה־לעהרערס ווייסען גאנץ גוט ווי צו דערגרייכען צום ציל מיט חיות, אום זיי אויסצולערנען געוויסע קונצען.

אום אויסצולערנען אַ הינטעל צ. ב. צו שטעלען זיך אויף די הינטערשטע פיס, אָדער צו לויפען נאָכ׳ן מיאַטש (באָל), אָדער צו טראָגען דעם קאָשיק אין מויל, רעדט מען צו איהם ניט, מען פרעדיגט איהם ניט וועגען דעם, נאָר מען טוט דאָס מיט איהם אַלע טאָג, צו דער אָפּגעשטעלטער שעה, ניט פאַרנאַכלעסיגענדיג אָט די לעהרע און ניט אָפּטרעטענדיג פונ׳ם שטייגער, ביז די יונגע חיה קריגט די געוואוינהייט.

מיר ווייסען, אַז ניט נאָר אַ חיה נאָר אַפילו אַ גליד פון אַ לעבעדיגען קערפּער האָט אויך די פעהיגקייט געוואוינט צו ווערען. אָט, צ. ב., די פינגער פון די הענט ווערען געוואוינט צו שפּילען פּיאַנאָ, אַבי מען צווינגט זיי צו טאָן די אַרבייט אָפט, און דערנאָך פליהען זיי שוין אַליין איבער די פּיאַנאָ־ביינדלעך, אַפילו ווען דער קאָפּ איז אין בויבעריק. דאָס זעלבע קאָן מען זאָגען וועגען די פיס. זיי געהען אַליין ארויף און אַראָפּ די טרעפּ, אַפילו ווען דער מענש טראַכט ניט דערפון. אָהן אָט דער געוואוינהייט וואָלט אַ פאַרטראַכטער מענש זיכער ארונטערגעפאַלען.

אַ טויטע זאַך ווערט ניט געוואוינט. אָט לעגט אַוועק דאָס שערעל הונדערט מאָל אויף איין פּלאַץ און דאָס ווערט ניט צוגעוואוינט, אָבער לעגט דאָס קעצעלע שטענדיג אויף איין פּלאַץ, און אויף קיין אַנדער אָרט וועט עס שוין ניט איינליגען, ווייל עס איז צוגעוואוינט געוואָרען. און אָט די פעהיגקייט צוגעוואוינט צו ווערען ביי אַ לעבעדיגען נפש איז אַלץ שטאַרקער, וואָס יונגער ער איז, און אַ קינד איז קיין אויסנאַהם ניט צו אָט דעם כּלל. און צו וואָס עס ווערט צוגעוואוינט אין דער קינדהייט, בלייבט עס שוין איינגעוואָרצעלט אויף אייביג.

און אָט אויף דער דאָזיגער פעהיגקייט געוואוינט.צו ווערען שטיצט זיך היינט די וויסענשאַפט פון קינדער־ערציהונג. זי הויבט אָן צו ערציהען דעם מענשען מיט גוטע געוואוינהייטען. פיהרענדיג דאָס קינד אויף אַ געוויסען גוט־באַטראַכטען שטייגער און ניט אָפּטרעטענ־

דיג פון איהם, אזוי אז דאס קינד זאל טאקע געוואוינט ווערען און שוין גאר אנדערש ניט קאנען האנדלען.

נאטירליך, א מעסער קאן שניידען ברויט, אבער דעם האלז אויך. אזוי קאנען שלעכטע זאכען, שלעכטע מדות אויך ווערען א געוואוינ־הייט. דארום האבען די גוטע דערציהערס אוועקגעלעגט א פלאן אנ־צוהויבען דעם קינד צו געבען נאר גוטע געוואוינהייטען, איינצופלאנ־צען אין איהם נאר שעהנע מדות, נאר מאראלישע האנדלונגען און פון פיצעלע־ווייז אן צווינגען דאס קינד צו האנדלען נאר אויף אן עדעלען אופן און איהם האלטען דערווייטערט פון אלץ ,וואס קאן ברענגען א שטערונג צו אט דעם פלאן פון מאראלישער ערציהונג, אום דאס שלעכטע זאל ניט ווערען ביים קינד א געוואוינהייט, וועלכע איז שוין שווער ארויסצורייסען.

עס פארשטעהט זיך, אז איניגע אונזערע לעזער וועלען געבען א ביטערען שמייכעל, ווייל ווי קאן מען אין היינטיגען ענגען לעבען אעווקנעמען דאס קינד פון שלעכטע איינפולסען, ווען זיי רינגלען איהם ארום? שלעכטע איינפלוסען זיינען דא א סך, דערפאר, ווייל אונזער וועלט איז א פאלשע — א וועלט מיט ארימקייט און מיט אלגעמיינער אומוויסענהייט, אבוואהל עס זיינען שוין פאראן אלע מעגליכקייטען אויסצומיידען אט די ביידע שלעכטיגקייטען. אבער די עלטערענס אומ־וויסענהייט איז די ערגסטע שלעכטיגקייט פאר׳ן קינד. און געוואר ווע־רענדיג איניגע גוטע כללים ווי צו ערציהען א קינד, קאנען שוין די עלטערען כאטש א ביסעל העלפען אין דעם ענין. עס וואלט ווערען כאטש מיט איין שלעכטיגקייט ווייניגער אין דער גרויסער צאהל שלעכטיגקייטען, ווי פון ווייניג רווחים ווערט מען ניט בדלות, אזוי ווערט מען פון כאטש א ביסעל וויסען אויך ניט בדלות. טויזענטער קלייניגקייטען זיינען פאראן וואס קאנען העלפען אין דער ערציהונג; די עלטערען וואלטען נאר געדארפט וויסען אביסעל מעהר ווי זיי אנצואווענדען.

אלזא, ווידער אמאל, אזוי ווי דאס קינד האט די זעלביגע מעלה אויף געוועהנט צו ווערען ווי אן אנדער חיה׳לע, דארף מען זיך באנוצען מיט אט דער מעלה פון פיצעלע׳ווייז אן און איהם אנהויבען צו לערנען די געווינשטע זאכען און קיין אנדערע ניט, אום זיי זאלען ווערען א געוואוינהייט, אז זיי זאלען אריין אין זיין יונגער „ווייכקייט״, פון וועלכע זיי קאנען שוין קיין מאל ניט ארויסקומען.

די וויסענשאפטליכע ערציהערס זאגען, אלזא, אז אויב געוואוינ־הייטען זיינען אזוי וויכטיג, אויב זיי זיינען די הערשער איבער׳ן מענשענ׳ס ווילען, טא דארף מען טאקע באלד נאכ׳ן געבורט פון קינד איהם אנהויבען צוגעבען נאר גוטע געוואוינהייטען און זעהען פאר־היטען פון שלעכטע. די פראגע איז נאר, וואס זיינען גוטע געוואוינהיי־טען? אט וועלען מיר זעהן:

עס איז דאך קלאר, אז דא קאן נאך ניט זיין די פראגע פון דער

מאָראַלישער זייט פון קינד'ס כאַראַקטער, אָבער פון דער פיזישער זייט קאָן אָבער יאָ זיין די פראַגע. דער צוקונפטיגער מאָראַלישער כאַראַק־טער דאַרף פריהער פאַר אַלץ האָבען א גוטע היים אין א געזונטען קערפּער, און דעם געזונטען קערפּער קען מען שוין אָנהויבען בויען טאַקע באַלד, אָנהויבענדיג איהם צו געבען די ערשטע גוטע קערפּער־ליכע געוואוינהייטען.

אָבער אָט לאָמיר זעהן אין וואָס באַשטעהען אָט די גוטע געוואוינ־הייטען. אָט די געוואוינהייטען זיינען: פּינקטליכקייט אין עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאַנג (אָפּען זיין). די פּראַקטיקע האָט געווי־זען, אַז קיין זאַך העלפט אַזוי ניט צום קינד'ס נאָרמאַלער, געזונטער אַנטוויקלונג, ווי די שטרענגע אָפּהיטונג פון פּינקטליכקייט אין אָט די פיר קערפּערליכע טעטיגקייטען.

זיי מוזען זיין אַזוי פּינקטליך, אַזוי צו דער אָפּגעשטעלטער צייט יעדען טאָג, אַז דער קערפּער זאָל אליין צוגעוואוינט ווערען, און ווערט זיך דאַרום שוין אַזוי צופּאַסען, אַז דער הונגער וועט קומען צו דער צייט, דער שלאָף וועט אליין איינשלעפען דאָס קינד, און דאָס מעגעלע וועט אויך ווירקען צו דער מינוט; און וואָס אָנבאַלאַנגט דעם באָדען, וועט דאָס אויך אריין אין קערפּער אריין אלס געוואוינהייט אויפ'ן גאַנצען לעבען, און א חוץ וואָס דאָס העלפט איצט צום קינד'ס געזונט ווערט עס נאָך אַ שטריך פון ריינקייט אין כאַראַקטער וואָס איז אַזוי וואָינשענסווערט אין א מענשען.

מיר ווייסען, אַז ניט נאָר הענגט אָפּ פון דער מאַמען צו זיין פּינקטליך מיט'ן עסען, שלאָפען און באָדען, נאָר די פערטע געוואוינהייט ביים קינד, הענגט אויך אָפּ פון איהר. זי האַלט דאָס פּיצעלע קינד אין די הענט אויף דעם באַקאַנטען אופן, און דערנאָך זעצט זי עס אויפ'ן בענקעל איבער א טעפּעלע און דאָס קינד ווערט צוגעוואוינט. דאָס מוז קומען יעדען טאָג צו דער מינוט און די געוואוינהייט אַרבייט זיך אויס לייכט.

קאַליע מאַכען לייכט, פאַרריכטען שווער.

אין דער ערשטער וואָך קאָן מען אַזוי שלעכט איינגעוואוינען א נייע בייבי, אַז דערנאָך זאָל שוין נעמען מאָנאַטען ביז מען געוואוינט איהם אָפּ. די היינטיגע נוירסעס און אינטעליגענטערע וואַרטס־פרויען וואָס אַטענדען קימפּעטאָרינס, מאַכען עס פאַר זייער שטאָלץ צו געבען דעם קינד די ערשטע גוטע געוואוינהייטען און ניט כאַפּען עס אויף די הענט. יעדער האָט באַמערקט, ווי די קלענסטע בייבי פאַרשטעהט באַלד און פאָדערט די הענט, אַבי מען ווייזט איהם נאָר א וועג. און קיין נויטיגע זאַך איז דאָס גאָר ניט. אין פיזישען זין איז פאַר א קינד א סך געזינטער צו ליגען, ווי געבראָכען און געקנייטשט ווערען אויף די הענט, אָבער אין מאָראַלען זין איז דאָס אויך אַזוי.

ווי מען געוועהנט, אזוי איז עס.

די ניי־געבוירענע בייבי ווייסט ניט פון געהאלטען ווערען אויף די הענט. דאָרט, פון וואנען ער איז געקומען, האָט ער דאָס ניט פארזוכט, און ווען מען זאָל איהם קיין וועג ניט ווייזען, וואָלט ער דאָס קיין מאָל ניט געפאָדערט. א קינד וואָס רייסט די הויט און וויל נאָר אויף די הענט, איז אליין אין דעם ניט שולדיג, שולדיג זיינען זיינע ערציהערס.

ניט אָנהויבען האַלטען אויף די הענט.

אָנהויבען האלטען די בייבי אויף די הענט, א חוץ ווען מען דאַרף איהם אָנהאָדעווען און איהם אָטענדען, הייסט איהם שוין אָנהויבען איינצוגעוואוינען צו ליגען יענעם אויף די הענט און מוטשען יענעם. געוויין טאָר ניט העלפען. דאָס לייגט דעם פונדאמענט צו אַן עגאָאיס־טישען כאראקטער.

שרייען זעהר ניצליך.

דאָס געוויין ביי א יונגער בייבי איז גוט פאר איהם. דאָס איז דער איינציגער וועג ווי ער קאָן צוציהען די לונגעלעך און אריינאָטעמען א סך פרישע לופט.

גוטער עקסערסייז (מאָציאָן).

וויינענדיג, וואַרפט א יונגע בייבי מיט די הענטלעך און מיט די פיסלעך און דאָס איז זיין עקסערסייז אויף זיי צו ענטוויקלען און זיי צו שטאַרקען, ווייל ארבייטען מיט זיי, ווי די גרויסע, ארבייט ער דאָך ניט. מען טאָר איהם דארום ניט שטערען, כאַפּענדיג איהם אויף די הענט, ווען ער גיט נאָר אַ פּיפּס, אָדער זעהן באלד צו שטילען איהם מיט'ן פעסיפייער, אָדער מיט'ן שאָקלען דאָס וויגעלע, אָדער דאָס וועגעלע.

ניט כאַפּען אויף די הענט.

מען טאָר א קינד ניט כאפּען אויף די הענט, ווייל ער וויינט נאָר צוליב דעם, אז ביי איהם זאָל זיך ניט צונויפליגען אין יונג קעפּעל דער געדאנק, אז מען טוט עס ווייל ער, דער גרויסער מיוחס, פאָדערט עס מיט'ן געשריי.

אָפּפּרישען דאָס קינד איז נויטיג.

מען דאַרף א קינד, נאַטירליך, אביסעל אָפּפרישען די ביינדעלעך און איהם נעמען אויף די הענט אויף עטליכע מינוט, עטליכע מאָל א טאָג און זיך מיט איהם אביסעל אָנטיעשען. אָבער באלד, קליינער חברה־מַאן, צוריק אין בעטעל, אָדער אין הויך־בענקעל אריין!

דער טאַטע מוז אויך היטען דעם כלל.

ניט זעהענדיג דאָס קינד אפשר א גאנצען טאָג, מעג דער טאַטע זיך שפּילען מיט'ן קינד אין אָוועגט, אָבער ער טאָר ניט ברעכען דעם כלל, וואָס עס איז אפּגעשטעלט געוואָרען פאר דעם אָנפאנג פאר'ן קינד'ס פיזישע און מאָראלע ערציהונג. א פּאָר מינוטען געשפּילט און „גוד באַי״ מיין טייערס! און קיין געוויין טאָר ניט העלפען.

ער ווערט דער הערשער.

טאָמער העלפט דעם קינד דאָס געוויין אפילו איין מאָל, איז ער שוין דער הערשער איבער דעם הויזגעזינט. מען טאָר דעם קינד אָט דאָס געפעהרליך געוועהר ניט ווייזען. טאָמער שרייט ער פאָרט, טאָ מאַכט מען זיך גאָר ניט וויסענדיג, גלייך ווי עס פּאַסירט גאָר ניט. און נישקשה, ער געפינט באלד אויס, אז דאָס איז ארויסגעווארפענע ארבייט, און א נאַר זאָל ער זיין!

נאַטירליך, טרייבען טאָר מען דאָס ניט צו ווייט. טאַקע דערפאר ווייל מען האָט דעם קינד ניט געמאַכט די טבע אַלע מינוט צו צוגראַטשען דעם פּיסק, מוז מען צולויפען, ווען ער צואווייגט זיך פּלוצלונג, און זעהן, טאָמער האָט עפּעס געטראָפען, טאָמער האָט זיך א שפּילקע געעפענט; און אויב אַלץ איז ריכטיג, ער איז טרוקען און האָט אַלץ, וואָס ער דאַרף צום שפּילען זיך, דאַרף זיך די מאַמע רוהיג אָוועקגעהן און ווייזען איהם, אַז באַדערען יענעם טאָר מען ניט.

דעם טאַטען וועט נאַטירליך אויך ניט שאַדען צו וויסען אָט דעם כלל. פּאַטערס האָבען קיין געדולד ניט צו פארטראָגען דעם קינד'ס געוויין, טאָ כאפּען זיי זעהר אָפט דאָס קינד אויף די הענט און פיהרען דערמיט איבער א סך הארט־געוואונענע שלאכטען, וואָס די מוטער האָט אויסגעקעמפט. ניט זעהענדיג דאָס קינד א גאנצען טאָג, ווי געזאגט אויבען, שאַדט ניט, אז דער פּאַטער זאָל געבען דעם קינד א „טריט״, איהם געבען אביסעל פארגעניגען און זיך אָנשפּילען מיט איהם; אבער דאָס דאַרף קומען אזוי אליין, ניט דערפאר, ווייל ער וויינט, ווייל ביי איהם קאָן זיך צונויפליינען דער געדאנק אין קעפּעל, אז טאקע צוליב דעם נעמט ער איהם, ווייל ער דערקוטשעט, און דאָס נעמען איהם דאן אויף די הענט גיט איהם שוין א שלעכטען שטייגער, און פיהרט איבער דער אינטעליגענטער מאַמעס ערציהונגס פּלענער און גיט דעם קינד אן אָנצוהערעניש, אז די מאַמע איז ניט גוט, אז די מאַמע ווייס ניט, ווי זיך מיט איהם צו באַגעהן, און דער טאַטע ווייסט יאָ, און אויב אַזוי, טאָ וואָסער אויטאָריטעט איז זי שוין דאַן? און דעם קינד'ס אָפּשעצונג פון דער מאַמען ווערט א פאלשע.

ביי פיל לעזער וועט געוויס אויסקומען קאָמיש דער געדאנק, אז אַזאַ יונג קינד קאָן פארשטעהן אזא קאָמפּליצירטע זאך, ווי דאָס, אז די מאַמע איז געוועזן אומגערעכט, האָט ניט געוואוסט, ווי צו האנדלען,

און דער טאַטע איז יאָ גערעכט; און דערפאר האָט שוין איהר לעהרע ניט די זעלביגע ווערט ווי פריהער.

אָבער ווען מען גיט זיך אָפּ חשבון, ווי אַ קינד׳ס ענטוויקלונג געהט אָן, זעהט מען, אז ביים ענדע פון זיין ערשטען יאָהר, קאָן שוין אַט דער נפש כמעט די שפראך, אבוואָהל אַ גרויסען מענשען נעהמט זעהר אָפט יאָהרען, ביז ער לערענט זיך אויס נאָכצורײדען אַ שפראך. און ניט דאָס אַליין: ער רעדט זי נאָך גראָד אַזוי ווי די עלטערען ריידען זי: מיט דעם ריכטיגען אקצענט און מיט אלע פיסטעמקעס, און מיט דער זעלביגער באטאָנונג, ווי ביי זיי. ער פארשטעהט אויך אַ סך אבסט־ראקטע זאכען, זאכען וועלכע מען זעהט ניט מיט די אויגען, נאָר מען באגרייפט זיי בלויז אין קאָפּ. אָט ווי צום ביישפּיל, ווען מען זאָגט איהם: „שעהן קינד", שמייכעלט ער, ווען ער הערט אַ בייז קול אויס־שרייען „פּאסקודנע קינד", כמורעט ער זיך אָן אָדער צוואויינט זיך. מען מוז פשוט שטוינען ווי וואונדערבאר דאָס איז

און די אנדערע זאכען, וואָס אזא קינד פארשטעהט שוין אין פאר־גלייכען מיט דער אומוויסענהייט, וואָס ער האָט געהאַט ביים געבורט, ווי די פעהיגקייט ארומצוגעהן אויף די אייגענע פיס און טראָגען און שלעפּען און מייסטרעווען אויף פארשיידענע אופנים — אָט דאָס אַלץ פּילט דאָך אָן מיט עהרפורכט צו דער נאַטור יעדען דענקענדען קאָפּ.

אָבער עס איז דאָך קיין נייעס ניט פאר קיינעם, אז אָט די אלע געפיהלען זיינע און קענטנישע זיינען דאָך צו איהם ניט געקומען מיט אַמאָל, ווען ער איז געוואָרען אַ יאָהר אלט. זיי האָבען זיך געהאלטען אין ענטוויקלען ביסלעכווייז, יעדער מינוט, יעדע שעה פון זיין קורצען לעבען, אָנהויבענדיג זיך ווען ער איז בלויז אלט אַ וואָך, אַ חודש, צוויי, דריי, אנקלאפּענדיג, אזוי צו זאגען, אין זיין טיר, אָהן זיין וויסען און וועקענדיג זיין פארשלאָפענעם באוואוסטזיין און פעהיגקייטען, וועלכע ער האָט גע'ירשנ'ט פון דור דורות.

און דאָס איז גאנץ איינפאך צו פארשטעהן: קליינע איינדרוקען האָבען אַלץ געלאָזט אַ שפּור, ווי דער טראָפּען וואסער אויפ'ן שטיין, וועמעס ווירקונג מען זעהט ניט היינט, ניט מאָרגען; אָבער עס קומט אַ צייט, ווען מען דערזעהט שוין אָן אויסדערלובעטען גריבעל. יעדער טראָפּען, אפילו דער ערשטער, האָט שוין זיכער גענומען דערלובען דאָס גריבעל, אָבער מען האָט די ווירקונג נאָך ניט געקאָנט זעהן. אָבער טראָפּען נאָך טראָפּען אַ גאנץ יאָהר האָבען זיך שוין יאָ געלאָזט זעהן.

דער איינדרוק פון די ארומיגע געשעהענישען פון הויז, וועלכע דאָס קינד זעהט דאכט זיך גאר ניט, הערט זיי ניט און פארשטעהט זיי ניט, מאַכען דאָך אָן איינדרוק אויף דעם קינד, גראָד ווי דער טראָפּען וואַסער אויפ'ן שטיין; און אלע קליינינקע איינדרוקען נעהמען זיך לאנגזאם צוזאמען און עס יאווען זיך אויפ'ן ענדע יאָהר אָט די קענט־נישע, אָט די ערפאהרונג, אָט דאָס באגרייפען פון אבסטראקטע זאכען,

אַט די פעהיגקייט צו קאָפּירען און נאָכמאַכען אלע פּישטשעווקעס פון אַ שפּראַך און אלע מאַניערען און פּיסטעמקעס פון די ארומיגע. און דאָס אלץ וואָס מיר האָבען דאָ אויסגערעכענט איז נאָך גאָר אַ קליינע צאָהל פון דעם, וואָס א נאָרמאַל קינד ווייסט און פארשטעהט צו אַט דער צייט.

און די ווייטערע ענטוויקלונג פון דעם עלטערען קינד העננט אויך אָפּ פון אַט די אלע איינדרוקען, וואָס ער באקומט יעדע מינוט פון זיין לעבען און אַט דערפאַר איז טאַקע אזוי נאַריש און געפעהרליך צו האָבען די מיינונג: „אַ, וואָס פארשטעהט א קינד! ער איז נאָך צו יונג צו פארשטעהן!"

אין דער קינדער ערציהונג איז דערפאַר אַזוי וויכטיג צו פאָלגען אַ גוטע אפּגעמאכטע, אפּגעשטעלטע סיסטעם פון נאָר ריכטיגע האנד־לונגען. אום די איינדרוקען זאָלען בלייבען נאָר גוטע, וועלכע וועלען דאַן קאָנען צונויפגעלייגט ווערען אין א שטיק גוטס, אום ארויסצובערענ־נען גוטע, געווינשטע רעזולטאַטען.

טאָר איהם ניט העלפען.

א קינד'ס געוויין געוואוינט צו ווערען אויף די הענט טאָר איהם קיין מאָל ניט העלפען, ווייל ער זעהט דאָך, וואס עס קומט פאר: ער זעהט, אז מען וויל דאָס ניט טאָן, אָבער דערפאר, ווייל ער, דער מיוחס, צושרייט זיך, מוז מען אוועקווארפען די צייטונג, די עלטערע קינדער מוזען פאַמאכען דעם בוך, די מאמע מוז אוועקווארפען אלע איהרע ארבייטען און כאַפּען איהם אויף די הענט, ווייל ער פאָדערט דאָס, ער ווערט אן עגאָאיסט און יענעמ'ס באקוועמליכקייט זאָל איהם אפילו אָנהויבען ארען!

זיך ניט פאַרשקלאפען און איהם איבערפיהרען.

א מאמע פון היינטיגע צייטען האָט שוין פארוואָרפען אָט די סענטימענטאַלע נארישקייט ,ווי צו פארוויגען דאָס קינד, זינגענדיג איהם לידער אין ראקינג טשער, ביז ער שלאָפט איין. דאָס איז א שטיק שקלאפעריי פאר דער מאמען און א לעסאָן אין עגאָאיזם פאר'ן קינד. אַ קינד קאָן דאָך ניט דענקען און פאַרשטעהן, אַז היינט צ. ב. קאָן די מאמע ניט זיצען מיט איהם. ער וויל פון קיין שום טענות ניט וויסען, ווייל ביז געוויסע יאָהרען איז א קינד א נפש פון געוואוינהייטען און ניט מעהר, און ער האנדעלט, ווי מען האָט איהם איינגעוואוינט.

פארדולט איהם ניט דעם קאָפּ.

שאָקעלט ניט דעם קערידש, טרייסעלט ניט די קישען. ווען א קינד ווערט געוואוינט צו שלאָפען אין אן אפּגעשטעלטער צייט, שלאָפט עס אליין, אָהן אָט די אומגעזונטע, קאָפּ־פארדרעהענדע מיטלען. עס איז זיכער שלעכט פאר די נערוועןן.

בעסער פאַרביידע.

ווען מען געוואוינט צו א קינד פון אָנהויב אָן אליין צו ליגען, זיצען און זיך אליין שפּילען, הענגט ער ניט אזוי שטאַרק אָפּ מיט זיין באקוועמליכקייט פון דער מאמען; ער איז דאן ניט אזוי צוגעבונדען צו איהר פּארטוך, און זי איז פריי. דארום ווען עס קומט איהר אויס ארויסצוגעהן פון הויז, וועט דאָס ניט זיין אזא קלאפּ פאר'ן קינד, ווי ווען ער איז איינגעוואוינט שטענדיג צו ליגען ביי איהר אויף די הענט.

געוועהנט זיך אָפּ.

הויבט קיינמאָל דאָס קינד ניט אויף ביי די הענטלעך, ווייל מען קען זיי לייכט ארויסציהען פון די סוסטאַווען. נעהמט עס אָן אונטער די אָרעמס.

יונגע ביינער בויגען זיך לייכט.

די ווייכע ביינער פון א יונג קינד בויגען זיך לייכט. מען מוז א קינד לייגען גלייך און באקוועם, אז דער קערפּער זאָל וואקסען ריכטיג.

פון וואָס עס ווערט אמאָל.

אמאָל ווערט אַ קינד איבער א קנייטש אין ליילעך. אַ קינד'ס בעט מוז זיין גלאַט, ווייך און ווארים.

מוז האָבען אַ גלאַט בעט.

נעהט צו שטאַרקע בענדעלעך צו דעם שטיק ווייסע קלעאָנקע (אָיל-קלאָט) און בינדט עס ארונטער אונטער'ן קינד'ס מאטראַצעל און דעקט ערשט אויבען איבער מיט א צונויפגעלייגטען בלענקעט, וועלכען מען קאָן לייכט וואשען. דאָס ליילעך פון אויבען מוז זיך קאָנען ארונטער-בויגען אין אלע פיר זייטען.

אַ ציכעל פון ראָבער שיטינג.

פון ראָבער שיטינג (גומעלאַסטיקענער ליילעך) איז גוט צו מאַכען א ציכעל אויפ'ן קינד'ס מאטראַצעל, דארף דאָס קינד ניט ליגען אויף קנייטשען און עס איז גוט אין אַן אַנדער זין אויך.

קערט איבער אויף דער אַנדערער זייט.

בשעת ער שלאָפט, קעהרט דאָס קינד איבער אויף דער אנדערער זייט, וועט עס שלאָפען לענגער און רוהיגער.

פאַרהיט דאָס פרעהען.

ביי יעדען איבערדייפּערען דאָס קינד, איז גוט אויסצוואַשען מיט א שטיק וואַטע, איינגעטונקט אין באָריק עסיד (פלאך לעפעלע אויף א גלאָז וואסער), דאָס גוט אָפּטריקענען און דאן באשמירען מיט ווייסען

וואזעלין. דאָס קינד וועט קיינמאָל ניט געפּייניגט ווערען מיט וואונדען וואָס קומען פון פארפרעהעט ווערען.

פון טאַלקום ווערען טייגלעך.

די מאמעס, וואָס בארעכענען זיך ניט און כאפּען און באשיטען טאַלקום פּוידער אויף די נאַסע פּלעצער ביי אַ קינד, ווען זיי דייפּערען עס איבער, וואָלטען געמעגט וויסען, אז דער שמוץ בלייבט דאָרט סיי ווי סיי, און דער שמוץ רייצט דאָס יונגע לייב און די טייגלעך האלטען די נאסקייט און העלפען נאָך אריינצוברענגען פארפרעהונג.

בייבי׳ס זאָקען־בענדלעך.

נעהט אָן צוויי שטיקלעך ווייסע גומילאסטיק צו יעדען העמדעלע און שפּיליעט אָן אין דער פריה איין מאָל פאַר אַלע מאָל צו דער בייבי׳ס זעקעלעך און איהר וועט זיי פארשפּאָרען פינף און ניינציג מאָל א טאָג אויפצושפּילען און פארשפּיליען, ווען איהר גיט דעם קינד א פרישען דייפּער

נאַסע, אָבער ריינע דייפּערס.

נאַסע, ניט פארשמירטע דייפּערס טאָר מען ניט אויסטריקענען און ברויכען נאָך אמאָל. דאָס רייצט דעם קינד׳ס דעליקאַטע הויט. האַלט זיי דורכ׳ן טאָג אין א ריינעם עמער וואסער צופיהרט מיט אביסעל אמאָניא, אָדער באראקס. אין דער פריה, נאָכ׳ן באָדען, קאָכט זיי אוים מיט׳ן איבעריגען קינדערשען וועש.

אַ גרויסע הילף.

שניידט אָפּ עטליכע פיער־עקיכיגע שטיקער טשיזקלאָט און נעהמט זיי אלע צוזאמען ארום און ארום. אָט דיזע טיכער איז גוט צו האלטען אין קינד׳ס דייפּער. פון זיי איז לייכטער אויסצוואַשען דעם שמוץ ווי דעם גרויסען דייפּער.

צווישען עסען און באָדען.

כאָטש אַ שטונדע זאָל איבערגעהן נאָכ׳ן עסען, איידער מ׳ען געהט דאָס קינד באָדען.

קויפט אַ באָד טערמאָמעטער און ווייסט וואָס איהר טוט.

די טעמפּעראטור פון דעם קינד׳ס באָד זאָל ניט זיין העכער ווי 99 גראד פארנהייט אין די ערשטע פיר חדשים; ביי זעקס מאָנאָט זאָל עס זיין 90, און שפּעטער שוין נאָר 80. א סך פארקעלטונגען פאר־שפּאָרט מען מיט אזא באָדען.

פאַרגעסט ניט צו געדענקען.

מען טאָר ניט איבערלאָזען די קאָן מיט טאַלקום פוידער ביים קינד צו דער האנט. עס האָט שוין ניט איין מאָל פאסירט, אז קינדער זיינען דערשטיקט געווארען אריינאָטעמענדיג אין די לונגען דעם פוידער (פראָשעק). סייפטי פינס מוז מען אויך איינשטעקען ווייט פונ'ם קינד'ס הענטלעך. עס זיינען אויך געווען פאלען, וואו קינדער זיינען אומגעקו-מען, איינשלינגענדיג אן אָפענע שפילקע.

עקסערסייז פאַר די מידע גלידער.

דר. לאורי זאָגט, אז ווען די בייבי איז שוין אפגעטריקענט פון דער מאָרגענדיגער באָד, דארף מען איהם געבען מאסאזש. רייבט לייכט איבער דעם קערפער מיט דער האנט. דאָס ביסעל מאסאזש פרישט עס אָפ.

איינרייבען מיט אליוו אויל (פראוואנץ בוימעל).

אויף ביינאכט רייבט דער בייבי'ס קערפער איין מיט אָליוו אויל. פיל דאָקטוירים גלויבען, אז דאָס העלפט דעם קינד צו וואקסען.

ווי אַזוי צו מאַסאַזשען.

שמירט דאָס קינד איבער מיט'ן בוימעל און רייבט פון אונטען אַרויף געגען דער צירקולאציע. דאן קייקעלט די מוסקולען פון די הענט-לעך און פיסלעך צווישען די הענט. צו לעצט געהט איבער מיט די פינגער (ניט מיט די נעגעל) איבער דער ברוסט און פלייצע שוין פון אויבען אראפ, מאכענדיג קיילעכדיגע באוועגונגען, אויפהויבענדיג אָפט די פינגער, ניט גליטשענדיג זיי. דאן קנייפט, פאַטשט עס איבער דער גאנצער הויט.

מאַסאַזש איבער'ן בייכעל.

קינדער וואָס זיינען פארשטאָפּט, ברויכען מאסאזש איבער'ן בייכעל. שמירט אָן מיט דעם בוימעל און הויבט אָן אויפ'ן קינד'ס רעכטע זייט פון בייכעל פון אונטען ארויף, ביז'ן פופיקעל, דרעהענדיג מיט דער דעלאָניע (פאלם אָוו די הענד) איבער'ן פופיקעל, ביז איהר קומט צו צו דער לינקער זייט פון בייכעל, דאן הויבט אָן נאָך אמאָל פון רעכטס און אז. וו.

מישט ניט מיט אַנדערע.

דעם קינד'ס וואש-שמאַטקעלעך זאָלען געברויכט ווערען נאָר פאר'ן קינד און געהאלטען ווערען ריין אויסגעוואשען און אויסגעטריקענט.

אַ גאַנג־וועגעלע אַ שאַנדע.

צווינגט ניט דאָס קינד צו שטעהן אין א גאנג־וועגעלע. די ביינער ווערען געבויגען. זאָל איהם די נאַטור אליין העלפען, ניט די מאמע. דאָס איז אן איבערבלייבעניש פון דער פארגאנגענהייט און פון דער אומוויסענהייט.

געהט אַריין אין קינד׳ס לאַגע.

פיהרען א קליין קינד ביים הענטעל איז ניט גוט. אַט פּרובירט ארומגעהן מיט אן אויפגעהויבענער האנט, וועט איהר פיהלען וואָס דאָס קינד פיהלט.

שטאַרקע גלידער וויכטיגער פון די קליידער

ווי באלד א קינד וויל נאָר אָנהויבען קריכען, דאַרף מען איהם לאָזען און ניט מורא האָבען טאָמער וועלען די קליידלעך פאַרשמירט ווערען. דאָס קריכען אנטוויקעלט ביים קינד די מוסקולען מיט וועלכע ער וועט שפּעטער געהן. און פאר׳ן מאָגען איז דאָס אויך גוט ווי גאָלד.

לערנען געהן אויף טרעפּ.

ווען אַ קינד הויבט שוין אָן אַרומצוגעהן, דאַרף מען איהם לערנען געהן אויף די טרעפּ און ניט טראָגען איהם. געהט ארונטער א טרעפּ און זאָל ער קריכען אונטען ארומעט, מיט דער פלייצע צו אייך.

אַ נאַרישער מנהג

עס איז נאַריש און געפעהרליך אנצוהויבען מיט׳ן קינד צו ריידען קינדעריש, ווי „אַמיניון" פאר עסען, „שאָפּעריך" פאר שלאָפען און אז. וו. דאָס קינד האָט דערנאָך די שוועריגקייט צו פארגעסען דאָס, וואָס ער האָט פריהער געלערענט און דערנאָך ערשט אָנצוהויבען אויפ׳ס ניי צו לערנען די שפּראך. אומזיסט געהט דאָס איהם ניט אָפּ. דאָס איז פארלוירענע ענערגיע, נאָר ריכטיג רעדען צום קלענסטען קינד.

פּינקטליכקייט וויכטיג פאר׳ן עלטערען קינד אויך.

נאָך אַמאָל דערמאָנען מיר, אז די פּינקטליכקייט פון צייט ביים עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאנג גיט דעם קינד אויף שפּעטער רעגעלמעסיגקייט אין זיין פאַרדייאונג סיסטעם און זיינע שלאָף גע־וואוינהייטען פאסען זיך צו לטובה פון קינד.

פּינקטליכקייט אין עסען

מען דאַרף שוין היינט קיינעם ניט דערצעהלען, אז א קינד טאָר מען ניט שטופּען די ברוסט אין מיילעכעל, אזוי ווי ס׳גיט נאָר א פּיפּס.

אַלע דריי שטונדען פון געבורט, ביז פיער מאָנאַט ; אלע פיער שטונדען ביז זעקס חדשים און שפּעטער. נאָך זעקס חדשים — שוין גאר ניט ביי נאכט, ווערט היינט גערעכענט פון די גרעסטע אויטאָריטעטען, אז דאָס איז דער בעסטער פּלאן. אזא קינד ברעכט קיין מאָל ניט.

רעגעלמעסיג זויגען דאָס קינד.

מען דארף האָדעווען דאָס קינד נאָר צו דער אָפּגעשטעלטער צייט, אום צו לאָזען דאָס קינד זיך אויסהונגערען און די ברוסט זיך אָננעהמען מיט גענוג מילך פאר אַן אויסגעהונגערט קינד.

ניט זויגען ביינאַכט.

ווען מען לאָזט דאָס קינד ציהען די ברוסט א גאנצע נאכט, שלאָפט עס אליין ניט רוהיג און די מוטער שטעהט אויף ניט קיין אויסגערוהטע און ווערט דערפון ביסלעכווייז אפגעשוואכט, און ווי קאָן אזא מאמע אויסזויגען א געזונט קינד?

ריכטיגע דיעטע וויכטיג

ביז'ן יאָהר דארף א קינד זיין אונטער א דאָקטאָר'ס, אָדער א בייבי קליניק'ס השגחה. אמאָל פלעגען די מאמעס שיטען מיט קינדער און דאן זיך צוטיילען מיט גאָט און איהם צוריקגעבען די גרעסטע צאָל. היינט האָבען די פרויען וועניגער קינדער און ווען זיי האָבען שכל, בלייבען טאַקע די קינדער ביי זיי אויף אייביג. און עס איז גאר ניט שווער אָפּצוהיטען קינדער. מען דארף זיך נאָר ניט צוהערען וואָס די שכנ'טעס דערצעהלען אייך און אויספּראָבירען זייערע עצות אויפ'ן קינד. נאָר א דאָקטאָר אָדער א קליניק נוירס דארף מען פאָלגען. אָבער טאַקע פאָלגען... און דאן איז ניטאָ קיין אורזאך וואָרום אָט די אומשול־דיגע עופה'לעך זאָלען ניט בליהען און דערפרעהען דאָס הארץ פון די עלטערען.

און אָט וועלען מיר געבען די ריכטיגע דיעטע, פריהער פאר גאָר א קליין קינד, און דאן פאר דעם עלטערען קינד, ביז זעקס יאָהר. נאָכ'ן זעקסטען יאָהר מעג שוין א קינד עסען ווי א גרויסער עסט, אָבער ער דארף די זעלביגע פּאָרזיכטיגקייט און רעגעלמעסיגקייט, ווי יעדער מענש דארף. אלע יאָהרען פון זיין קינדהייט דארף מען איהם היטען ניט צו נאַשען צופיל, אום דער קערפּער זאָל אין אָט די שטאַרקסטע יאָהרען ניט פאַרשווענדען די כחות, ראַנגלענדיג זיך מיט קראַנקהייט. א געזונטע קינדהייט און א יוגענד פריי פון קראַנקהייטען הייסט א שטאַרקער פונדאמענט אויף די שפּעטערדיגע יאָהרען.

א דאָקטאָר גיט געוועהנליך אָט די פאָלגענדע עצות, און מיר וועלען זיי דאָ אויך געבען. מיר האָבען זיי גענומען פון דער רעגירונג, פון דער וואַשינגטאָנער „קינדער ביוראָ", וועלכע דרוקט אויסקונפטען פאר מאמעס.

דיעטע פון 1 חודש ביז 4 חדשים

(האַדעווען אלע דריי שעה)

דאָס איז א דיעטע פאר א קינד פון דעם ערשטען חודש ביז פיר חדשים:

6 אַזייגער אין דער פריה: זויגט אָן דאָס קינד.

8:15 (א פערטעל נאָך אַכט): גיט איהם א האלב טעעלעפעלע פיש-אויל און דערנאָך א האלבען עסלעפעל מאראנצען זאפט. דאָס איז גוט אָנצוהויבען, ווען דאָס קינד איז צוויי וואָכען אַלט. מען דריקט דעם קינד'ס בעקעלעך צוזאמען און מען גיסט דעם אויל אריין אין מיילכעל. דאָס האַלט מען היינט פאר זעהר א וויכטיג מיטעל צו פארהיטען ראכיטיס (ריקעטס, ווייכע ביינער). דער דאָזיגער אויל האָט אין זיך דעם וויטאָמין „די" D און דעם וויטאָמין „איי" A און ביידע זיינען זיי וויכטיג פאר'ן קינד'ס וואוקס. די זון איז אויך וויכטיג. און גראד ווי דאָס קינד דארף עסען, אזוי מוז דאָס קינד קריגען א זון-באָד יעדען טאָג, אפילו אין ווינטער, אויב דער וועטער דערלויבט נאָר. די זון גיט אויך דעם קינד וויטאמינס און דאָס העלפט אונטער דעם וואוקס און דעם אלגעמיינעם געזונט.

9 אַזייגער אין דער פריה: זויגט אָן דאָס קינד, און אין דרויסען ארוים.

12 אַזייגער ביי טאָג: זויגט אָן דאָס קינד און האַלט איהם אין דרויסען. אויב מעגליך, אַ טרונק וואסער נאָכ'ן שלאָף.

3 אַזייגער נאָכמיטאָג: זויגט אָן דאָס קינד.

5:45 (אַ פערטעל צו זעקס): גיט דעם קינד א האלב טעע-לעפעלע פיש-אויל און א האלבען עסלעפעל מאראנצען-זאפט, אָדער אַן עסלעפעל טאָמייטא-זאפט, אָהן די קערלעך.

6 אַזייגער פאַרנאַכט: זויגט אָן דאָס קינד.

10 אַזייגער אין אָוונט: זויגט אָן דאָס קינד.

2 אַזייגער ביינאַכט: זויגט אָן דאָס קינד.

וואָס נעהענטער צום פערטען חודש, פארגרעסערט אלץ די פּאָרציע פיש-אויל און די מאראנץ-זאפט, ביז דאָס קינד קריגט שוין אָנדערהאַל-בען טעע-לעפעלעך אויל און אַן עס-לעפעל מאַראַנץ-זאפט, אָדער צוויי עס-לעפעל טאָמייטאָ-זאפט, אָהן די קערלעך.

דיעטע פון 5 ביז 6 חדשים.

(זויגען אלע 4 שעה)

6 אַזייגער אין דער פריה: זויגט אָן דאָס קינד.

9:15 אזייגער אין דער פריה (א פערטעל נאָך ניין): אָנדערהאלבען טעע-לעפעלע פיש-אויל, אַן עס-לעפעל מאַראַנצען-זאפט, אָדער צוויי עס-לעפעל טאָמייטא-זאפט, אָהן די קערלעך.

10 אזייגער אין דער פריה: א לעפעלע נאַטירליכע קאַשע און די ברוסט.

2 אזייגער נאָכמיטאָג: אביסעל זופּ פון גרינסען דורכגעקוועטשט דורך א זייער, און די ברוסט.

5:45 אזייגער פארנאכט (א פערטעל צו 6): פיש-אויל, מאַראַנצען-זאפט, אָדער טאָמייטאָ-זאַפּט.

6 אזייגער פארנאכט: אביסעל קאשע און די ברוסט.

ווי איהר זעהט, מוז מען דאָס קינד אָנהויבען באלד צוגעוואוינען צו עסען גרינסען, ווייל זיי זיינען וויכטיג איבער זייערע מינעראלען און די וויטאַמינס; און צוזאמען מיט דער נאטירליכער קאַשע (מיט די קלייען) גיבען זיי דעם קינד „שטרוי", גראָבקייט פאַר א גוטער פאַרדייאונג.

10 אזייגער אין אָוונט: די ברוסט. די מאמעס וויסען דאָך אליין אז דאָס קינד מוז א גאנצען טאָג, ווי ווייט מעגליך, זיין אין דרויסען, געבאָדען ווערען, און געלעגט ווערען שלאָפען צו דער צייט.

ביים זעקסטען חודש איז גוט אויך אָנצוהויבען געבען דעם קינד א האַלב טעע-לעפעלע לויזע געלכעל פון אַן איי און דאָס דאַרף מען געבען ביים 2 אזייגערדיגען זויגען.

דיעטע פון 7 חדשים ביז 9

6 אזייגער אין דער פריה: זויגט אָן.

9:15: פיש-אויל, מאראנץ-זאפט אָדער טאָמייטא-זאפט.

10 אזייגער: אביסעל קאשע און די ברוסט, וואסער, ווען נאָר מעגליך.

2 אזייגער נאָכמיטאָג: אביסינקע אָפּגעקאָכטע גרינס (מערען, ספינאדזש, סטרינג-בינס און אז. וו.), דורכגעריבען דורך א זיפּ; און אביסעל געלכעל פון אַן איי, און דאן די ברוסט.

5:45 נאָכמיטאָג: פיש-אויל, מאַראַנץ- אָדער טאָמייטא-זאפט (פּאָמידאָר).

6 פארנאכט: אביסל קאשע; די ברוסט.

10 אזייגער אין אָוונט: די ברוסט; ביינאכט שוין גאר ניט, בלויז א טרונק.

ביי דעם ניינטען חודש מעג מען שוין געבען צוויי טעע-לעפעלעך פיש-אויל.

דיעטע פון 10 חדשים ביז׳ן יאָהר

6 אזייגער אין דער פריה: די ברוסט, אָדער א גלאָז פּאַסטעריזירטע, אָדער געקאָכטע מילך (מיט׳ן שמאַנט, ניט

אָפּגעשאמט). וויטער גאר ניט. קיין לעקעכעל, קיין צוויבאק, אָדער עפּעס אנדערש.

עס איז זעהר וויכטיג, אז די מאמע אליין זאָל געהן שלאָפען פּאר-פריה, און לעגען דאָס קינד שלאָפען צו דער צייט אין אָוועגט, אום אָט דער שטייגער פון אָנהאָדעווען דאָס קינד 6 אזייגער אין דער פריה זאָל קאָנען אנגעהאַלטען ווערען. זעהר וויכטיג פּאַר'ן קינד'ס געזונט איז שטרענגע פּינקטליכקייט (בלעטעל 127).

8:15 — פיש-אויל, מאראַנץ- אָדער טאָמייטאָ-זאַפּט.

ארום דער דאָזיגער צייט איז שוין דאָס קינד ניט קיין בייבי. ער איז שוין געוועהנליך אנטוועהנט פון דער ברוסט. ער מעג שוין איצט אָנהויבען בייטען זיין צייט פון עסען. איצט דאַרף ער שוין ניט עסען מעהר ווי דריי מאָלצייטען אַ טאָג, ווי אַ גרויסער. ער עסט שוין אַ סך מעהר און דאָס קלעקט איהם אויף עטליכע שעה.

אזאַ קינד דאַרף מען האלטען א סך אין דרויסען, אז ער זאָל זיין באשעפטיגט מיט שפּילעריי און מייסטרעווען. און אפילו ווען אין הויז, אבי דאָס הויזגעזינט האלט אליין ניט אין איין מעלה-גורה'ן, זעהט דאָס קינד פּאר זיך קיין שפּייז ניט ביז דער אָפּגעשטעלטער שעה און ער ווערט אזוי צוגעוואוינט צו אזאַ אָרדענונג, אז ער טראַכט אפילו ניט פון קיין עסען. אָט אַזעלכע קינדער ווייסען ניט פון קיין „קינדערשע קראנקהייטען", פון קיין „זומער קאָמפּליינטס" אָדער ווינטער קאָלדס.

9 אַזייגער עסט עס ברעקפעסט (פרישטיק) אַביסעל גע-קאָכטע קאשע (אַ צוויי-דריי עס-לעפעל), א גלאָז מילך און א שטיקעל האָול וויט חלה, אָדער האָול וויט טאָאוסט.

1 אַזייגער נאָכמיטאָג — א געלכעל פון אן איי, אַ פּאָר לעפעל גרינס, נאָך אַלץ דורכגעקוועטשט דורך אַ זייער, אַ געבאַקטע קארטאָפעל, אָדער אביסעל ברוינע רייז, מילך.

5:15 — פיש-אויל, מאַראַנץ- אָדער טאָמייטאָ-זאַפּט.

5:30 — וועטשערע: קאשע, עפּעל צימעס, אָדער צוקוועטשטע פלוימען צימעס, האָול וויט טאָאסט, מילך.

דעם קינד'ס צייט צו עסען דאַרף שטענדיג זיין אביסעל פריהער ווי יעדען אנדערענס. א קינד דאַרף האָבען די באזונדערע אויפמערק-זאמקייט פון דער מאמען.

דיעטע פון 1 יאָהר ביז 18 חדשים

7 אַזייגער אין דער פריה: אָנגעטאָן, אויסגע-וואשען די ציינדלעך.

7:30 — פרישטיק: געקאָכטע קאשע מיט מילך, אָדער מיט אַביסעל סמעטאַנקע, האָול-וויעט טאָוסט מיט האָניג; אַ גלאָז מילך; א לויז איי.

9:15 — פיש-אויל, מאַראַנצען- אָדער טאָמייטאָ-זאַפּט.

12 אַ ז י י ג ע ר — דינער: אַ געבאַקטע קאַרטאָפעל, אָדער רייז, אָדער היימיש געמאַכטע האָול-ווייעט מאַקאַראָני, אָדער אביסעל רייז-פודינג; אַ געקאָכטע גרינס, האָול-ווייעט טאָוסט, מילך.

3:30 — א גלאָז מילך.

5:15 — פיש-אויל און זאַפט.

5:30 — סאַפּער: אַביסעל קאַשע, מילך-זופּ פון גרינס (זעהט גרינסען), געקאָכטע פרוכט, האָול-ווייעט חלה, מילך.

דיעטע פאַר אַן עלטער קינד

א חוץ דעם וואָס די פּאָרציעס עסען ווערען גרעסער, זיינען דאָ וויינינג פאַרענדערונגען אין אַ קליין קינד׳ס עסען, ביז אַרום דריי יאָהר. קיין שום פלייש דאַרף אַזא קינד ניט, ווייל דעם פּראָטעאין אויף צו בויען און אויפצוהאלטען דעם קערפּער קריגט ער ארוים פון דער קוואָרט מילך אַ טאָג. די מילך דאַרף נאָר זיין גוטע, ניט אָפּגעשאַמטע, ווייל אין שמאַנט ליגען די וויטאַמינס „איי״, וועלכע העלפען דעם קינד צו וואַקסען. דעם פיש-אויל מעג מען אויך האַלטען אין געבען כאָטש ביז דריי יאָהר, און ווען די מאַמע וועט זיך ניט פארקרימען און ווייזען אז דער ריח איז א שלעכטער, וועט דאָס קינד דאָס נעמען אלס גע־וואוינהייט. אין מארק זיינען פאראן אלערליי פיש-אוילס, אמת׳ער און אָפּגערייניגטער. פרעגט זיך אָן ביים דאָקטאָר, צי איז דער אויל דער ריכטיגער, אָדער קויפט פון א פאראנטוואָרטליכען אפּטייקער. דער אמת׳ער פיש-אויל האָט אלע נויטיגע וויטאַמינס.

נו, איצט קאָן מען וועגען אַן עלטער קינד׳ס דיעטע זאָגען נאָר דאָס וואָס מיר האָבען געזאָגט וועגען דעם עסען פון דערוואַקסענע מענשען: עס מוזען זיין אלע דריי קוואלען. דער פּראָטעאין אויף צו בויען דעם קערפּער, און דאָס קריגט דאָס קינד, ווי געזאָגט, פון דער מילך, פון די אייער און אַז. וו. די קארבאָהיידרייטס קריגט ער ארוים פון די נאַטירליכע תבואות, פון די גרינסען, פון די פרוכטען; די פעט־קייטען קריגט ער אויך פון דער מילך און פון פּוטער.

אָבער אָט גיבען מיר א וואָך מיט אן עלטער קינד׳ס דריי מאָל־צייטען אַ טאָג. אָט די דיעטע איז גוט פאַר אַ קינד פון אַ יאָהר ביז 6 יאָהר.

מאָנטאָג

ב ר ע ק פ ע ס ט — זאַפט פון מאַראַנץ. א טעלערעל ברוינע רייז מיט מילך, האָול ווייט ברויט, פּוטער.

ד י נ ע ר — א זופּ פון עטליכע גרינסען גוט צוקוועטשט; אַ געבאַקטע קאַרטאָפעל מיט דער שאָלעכץ; אַן איי אין יעטוועדער פאַר־מע, „קאַדעלם״ אייער זיינען די בעסטע (זעהט אייער); אַ געקאָכטער גרינס און אַ רויער, ווי שאַלאַטא, ענדיוו סעלערי, אַ צימעס פון גע־קאָכטע פרוכט, און פּאַר אַן עלטער קינד — רויע פרוכט; האָול ווייעט

חלה מיט פוטער, מילך; די רויע גרינס איז זעהר וויכטיג. צוהאקט זי דין און מישט זי אוים מיט'ן זופ פאר א קליין קינד.

סאפער — א פיער לעפעל וויעטינא, האָל־וויעט ברויט מיט פוטער, מילך. דאָס איז גענוג פאר א קליין קינד, און פאר א גרעסער קינד מעג קומען נאָך אן איי אין דער פאָרמע פון אַ קאָס־טארד.

דינסטאָג

ברעקפעסט — געקאָכטע פלוימען גוט צוקוועטשט, עטליכע לעפעל האָבער־גריטץ קאָשע (זעה קאָשעס), האָל־וויעט טאָוסט, מילך.

דינער — זופ פון לינדזען מיט אַלערליי זופ־גרינס, דערנאָך גוט דורכגעקוועטשט דורך אַ זייער, אָדער דורכשלאק; אַ פאָר לעפעל ספי־נאדזש, פארפראוועט מיט פוטער, אדער זיס און זויער (נאָר לימענע), א צוויי בלעטלעך שאַלאַטאַ דין צושניטען אָדער צוהאקט, א פאָוטשט איי (זעה אייער), האָל־וויט טאָוסט מיט פוטער, מילך.

סאַפער — ווייצענע קאשע מיט מילך אָדער פוטער (אָהן צוקער), האָול וויט טאָוסט מיט פוטער אָדער האָניג, א צוויי לעפעל רייז פודינג (זעה פודינג), מילך.

מיטוואָך

ברעקפעסט — אויסגעשיילטע גרעהפ־פרוט מיט אַביסעל האָניג, אַ האָול־וויט מאָפין, אָדער קאָשע; מילך.

דינער — א שיסעלע קאָסטארד, א טעלערעל היימישע האָול וויט מאַקאַראָני מיט פוטער, אָנדער מיט טאָמייטאָ זאפט; שאלאטא, אָדער ענדיוו, דין צושניטען; אַביסעל עפעל צימעס; האָול־וויט חלה; מילך.

סאַפער — קאָשע פון נאַטירליכע האָבער־גריטץ מיט מילך; א פאָר האָול וויט קוקים מיט היימישען איינגעמאכץ (געמאכט מיט ברוי־נעם צוקער), האָול־וויט טאָוסט מיט פרישע פינאַט־פוטער (אייגען געמאַכט); מילך; אַביסעל פייגען צימעס.

דאָנערשטאָג

ברעקפעסט — א צוויי לעפעל אפגעקאכטע ברוינע ראזשינ־קעס (אָהן קערלעך), אויסגעמישט מיט נאַטירליכע ווייצענע קאשע (וויטינא, אָדער וויעטסוואירט), האָול וויט טאָוסט, מילך.

דינער — אַרבעס זופ (יונגע אַרבעס, זעה זופּס); סטרינג בינס (צוהאקט אָדער צוקעוועטשט פאר א קליין קינד) מיט פוטער אָדער אביסעל מילך; אַ לויז איי, א שטיקעל האול וויט קעיק מיט דער מילך; א צוויי טייטלען (צוהאקט פאר א קליין קינד).

סאַפער — סעלערי זופ (זעה זופּס), א געבאַקטע קארטאָפעל

מיט פוטער (מיט דער שאָלעכץ פאר א גרעסער קינד), האָול וויט טאָוסט מיט האָניג. די מילך פון זופּ איז שוין געגוג.

פרייטאָג

ב ר ע ק פ ע ס ט — מאראנץ (זאפט, פאר א קליין קינד), קאָשע פון האָבער-גריטץ, מאָפיו פון געלע מעהל (זעהט מאָפינס), מילך.

ד י נ ע ר — געדיכטער זופּ פון אלערליי גרינסען מיט פוטער; מערען צימעס אָדער ברוקווע צימעס; א צוויי בלעטלעך שאלאטע ארייגעלייגט צווישען צוויי גאנץ דינע פענעצלעך האָול וויט חלה מיט פוטער; א שיסעלע קאָסטארד; אביסעל פארזיסטער רובארב צימעס; מילך.

ס אַ פּ ע ר — רייז פודינג; קאָטאָפעל זופּ (זעהט זופּס); אַ צוויי-דריי האָול וויט קוקים מיט היימישען איינגעמאכץ (פון ברוינעם צוקער); די מילך איז שוין געווען אין דער זופּ; אביסעל פלוימען צימעס.

שבת

ב ר ע ק פ ע ס ט — גרעיפּ-פרוט (אויסגעשיילט און פארזיסט מיט האָניג), אָדער עפּעס פרישע בערים, האָבערגריטץ קאָשע, האָול וויט טאָוסט מיט פוטער, מילך.

ד י נ ע ר — מילך זופּ פון סטרינג בינס (זעהט זופּס). פאַר אַ קליין קינד איז גוט צוצוקוועטשען די סרינג בינס. געקאָכטע מערען אדער פּאָסטערנאק; א צוויי לעפעל ברוינע רייז אויסגעמישט מיט א לויז איי און אביסעל נאָטמעג; האָול וויט הלח מיט פוטער, אן אָנגע-ריבענער עפּעל; די מילך איז שוין געווען אין זופּ.

ס אַ פּ ע ר — ברוינע רייז אין דער גלאָז מילך; האָול וויט חלה מיט פוטער; א מאראנץ.

זונטאָג

ב ר ע ק פ ע ס ט — א געבאקענער עפּעל מיט סמעטאנקע אדער צוקוועטשטע פרישע בערים; אַ האָול וויט מאָפין מיט היימישען איינ-געמאכץ; מילך. איין מאָל לאָזט אוים די קאָשע.

ד י נ ע ר — זופּ פון גרינסען; צוקוועטשט קארטאָפליעס, אויס-געמישט מיט מילך און פוטער און אַביסעל נאָטמעג; קאָלי פלאָוער גע-קאָכט אין דער גלאָז מילך; האָול וויט קוקים; פלוימען צימעס.

ס אַ פּ ע ר — אַן איי (קאָסטאָרד); מילך זופּ מיט ברוינע רייז; עפּעל צימעס אָדער א האלבע מאראַנץ; האָול-וויעט טאָוסט; מילך.

אָט די נאָר-וואָס געגעבענע דיעטע איז, ווי געזאגט, גוט פאר א קינד פון 1 יאָהר ביז 6, אָבער ווען דאָס קינד איז א געזונטס און איז שוין ארום פיר יאָהר אלט, מעג מען איהם, ערשטענס, געבען 2 אייער א טאָג און א צוויי מאָל א וואָך מעג ער קריגען פלייש זופּ, און אפשר א

פיצעל הון, אָדער לאַם-פלייש, אַ שטיקעל פיש, קעז, אָבער וואָס ווייניגער פלייש און וואָס מעהר גרינסען, אַלץ בעסער פאַר'ן קינד. מילך — אַ קוואָרט אַ טאָג.

ווי מען קאָן זעהן, דאַרף אַ קינד'ס דינער זיין דער שווערסטער מאָלצייט, און סאַפּער דאַרף זיין אַ לייכטער, אום דאָס קינד זאָל קאָנען גלייך אנשלאָפען ווערען. מען דאַרף זעהר שטאַרק אָפּהיטען, אז קינדער זאָלען גאָר ניט אויפגערעגט ווערען פאַר'ן געהן שלאָפען. אָט דערפאַר איז טאַקע אַ גוטער פלאַן, אז אַ קינד ביז זעקס יאָהר זאָל עסען סאַפּער אליין, אום אויסצומיידען די אויפרעגונג פון עסען צוזאַמען מיט דער פאַמיליע.

עס פארשטעהט זיך, אז די דיעטע פאַר'ן עלטערן קינד איז נאָר אַ ביישפּיל, אָנווייזענדיג, אז עס מוזען זיין אַלע דריי קוואַלען אין קינד'ס עסען, אָבער די מאַמע קאָן שוין דערנאָך זיך אויסקלייבען פון דער גרויסער צאָהל גרינסען און פרוכטען, וואָס זי וויל אויף איבערצובייטען, אז עס זאָל דעם קינד ניט צועסען זיך זיין שפּייז. מען קאָן דאָס טאָן אין אַ סך פאַרשיידענע אופנים, אָבער איין זאַך דאַרף די אינטעליגענטע מאַמע געדענקען, אז די עסענס מוזען זיין פון דעם פרישסטען סאָרט און נאָר פון די נאַטירליכע, ניט בעראָבעוועטע, ניט געקינצעלטע מינים.

האַלט גאַנץ ווייט פון קינד די געקויפטע קעיקס. די בראַוקען קעיקס פון די גראָסערים; זיי זיינען געוועהנליך מילביג און מיט כעמישע שטאָפען. היט דאָס קינד פון דעליקאַטעסען, פון הערינג, פון מיט שוועבעל געדרויכערטע, געטריקענטע פרוכטען, פון קענדים, פון די כעמיש פאַרפאַרבטע סאָדע וואַסערס ביים פאָונטען אָדער אין די פלעשלעך און פון די ביליגע אייז-קרימס.

גאָר ניט קיין געטרייע מאַמע.

עסען צו דער מינוט און קיין שום לעק, אָדער פאַרזוך צווישען די מאָלצייטען בויט ביים קינד אויף אַ געזונטען מאָגען. די מאַמע איז גאָר קיין גוטע ניט, ווען זי האָט רחמנות אויפ'ן „פאַרשמאַכטען" קינד און דערלאַנגט איהם עפּעס יעדע מינוט אין הענטעל אריין.

ווען אָפּט געהאָרעוועט.

ווען מען לאָזט אַ קינד זיך ניט אויסהונגערען, רויבט מען פון איהם אוועק דעם אמת'ן פאַרגעניגען, וואָס עסען ברענגט צו אַן אויסגעהונגערטען מענשען. די מאַמעס, וואָס שרייען, אז די קינדער עסען ניט, זענען אַליין שולדיג אין דעם.

פאַרהיט „זומער קאָמפּלעינטס".

היט זיך ווי פאַר פייער צו געבען דער קליינער בייבי אַן אייזקרים סענדוויטש, קענדי און די רויטע געפאַרבטע געצוקערטע עפּעל, און

איהר וועט ניט האָבען קיין טראָבעל פון סאָמער קאָמפליינטס. די שטרענגע מאַמע וואָס וויל ניט „דערקוויקען" דעם קינד'ס הערצעלע, איז די בעסטע מאַמע.

קאָן דאָס נאָך ניט פארדייען.

ביז פינף מאָנאַט טאָר א בייבי ניט עסען קיין קראָכמאל-שפייז, אָבער דערנאָך דארף מען אָנהויבען געבען נאָר האָל-וויעט חלה און אלע נאַטירליכע קאשעס. פארינא איז דערזעלבער גנב, ווי די ווייסע מעהל.

מילך ניט קיין טרונק.

מילך איז עסען, ניט קיין טרונק. זעהר פיל קינדער קריגען דערפאר פיינט מילך, ווייל דאָס איז ביי זיי זעהר אן אָפטער מאכל.

מוטער מאכען אָפט דעם פעהלער און גיבען דאָס פאר א טרונק צווישען די מאָלצייטען און באלעסטיגען דערמיט דעם מאָגען. נאָר ריינע, פרישע וואסער איז א טרונק.

הויבט אָן מיט נאַטירליך עסען.

ווען מען הויבט שוין אָן געבען דעם קינד עפּעס אין הענטעל אריין, זאָל דאָס ניט זיין עפּעס פון דער בעראָבעוועטער מעהל. דר. ווילי זאָגט, אז פון אָנהויב ביז'ן סוף פון מענשענס לעבען, דארף מען עסען נאַטירליכע מעהל. גיט דעם קינד א שטיקעל ברויט פון אָט דעם מעהל. בעסער ווי דאָס אייביגע ווייסע קעיקעלע (לעקעכעל) אָדער צוויבעק אין הענטעל.

שפּעטער אָפּצוהיטען גראד אזוי וויכטיג.

פיל מאַמעס היטען שוין היינט ריכטיג אָפּ דאָס קינד ביז'ן אנט-וואוינען, אָבער באלד הויבט מען עס שוין אָן צו פארנאכלעסיגען און די צרות פונ'ם צווייטען זומער הויבען זיך אָן. מען דארף אזוי אויפּפּאסען, גראד ווי פריהער, אז דאָס קינד זאָל ניט עסען אלץ. ביז דריי יאָהר מוז עס טרינקען א קוואָרט מילך א טאָג און עסען אומבאדינגט האָל-וויעט ברויט, פּרוכט און גרניסען, ווייל דאָס גיט איהם די מינעראלען און די וויטאַמינס צו וואקסען. אָן איי א טאָג, אָבער קיין פלייש ניט. וואָס ווייניגער קראָכמאָל און צוקער און אָלץ מעהר גרינסען און פּרוכטען, און ער וועט וואקסען ווי אויף הייוועז.

שטענדיג עפּעס קייען.

קינדער וואָס האלטען שטענדיג אין הענטעל און קייען, קומען אָפּ איבער זייער נארישער מאַמע. זיי האָבען קרעמפּס (שטעכעניש) און ליידען פון אלערליי אנדערע צרות. אַ טרונק וואסער דארף א קינד אָפט.

ווען מען גיט דעם קינד די מילך.

ווען מען דארף דעם קינד אנווארימען א פלעשעל מילך, נעהמט עס מיט ריינע הענט און כאפּט ארוים די וואטע מיט וועלכע עס איז

פארשטעקט. טוט באלד אָן דעם ניפּעל (פּיפּקע), וועלכער האָט זיך געוויקט אין באָראקס וואסער. שטעלט דאָס פלעשעל אריין אין וואַרימער וואַסער, דערנאָך קוועטשט ארויס אַביסעל מילך אויף דער האנט צו פּיהלען צי דאָס איז ניט צו הייס. קיין מאָל לייגט עס זיך ניט אריין אין מויל אריין צו פארזוכען.

באַלד אויסשווענקען דאָס פלעשעל.

דעם קינ'ס מילך-פלעשעל (באָטעל) דארף באלד אויסגעשווענקט ווערען מיט קאלטע וואסער און אָנגעפּילט ווערען מיט סאָדע און וואסער, ביז מען קאָן דאָס וואשען מיט די איבעריגע, אין הייסע סאָדע וואסער

קאָנען זיך ניט דורכשטופּען.

אָט דערפאר פארשטעקט מען מיט וואטע די פאסטעריזירטע אָדער סטעריליזירטע פלעשלעך מילך, ווייל דורך וואַטע קאָנען די מיקראָבען זיך ניט דורכשטופּען, און די מילך בלייבט זיס און פריש א לאנגע צייט. אָבער אזוי ווי מען נעהמט נאָר ארויס די וואַטע קומט שוין אריין די לופט, און לופט איז פול מיט מיקראָבען. מען דארף נאטירליך שנעל ארויפטאָן דעם ניפּעל און געבען דעם קינד דאָס פלעשעל.

גיסט אויס דאָס ביסעל.

פון דעם נאָר-וואָס דערצעהלטען קאָן מען דאָך שוין פארשטעהן, אז טאָמער בלייבט איבער אין פלעשעל א ביסעל מילך, טאָר מען דאָס שוין שפּעטער ניט געבען דעם קינד. זאָל ניט זיין קיין עבירה. גיסט עס באלד אויס. א כפּרה די מילך פאר'ן קינד'ס געזונט.

דער ניפּעל (פּיפּקע)

דעם ניפּעל דארף מען אויך האלטען אין וואסער מיט באָראקס, ביז מען קאָן איהם שוין רעכט אויסוואשען. קאָכט זיי צוזאמען מיט די פלעשלעך.

די ניפּלס (גומעלאסטיקענע פּיפּקעס).

די בעסטע ניפּעלס זיינען די רויטע אָדער די שווארצע. עס זיינען פאראן ווייסע אויך, אָבער צו זיי איז צוגעמישט בליי און דערפאר זיינען זיי ניט געזונט.

די ניפּלס

דאָס לעכעל אין די ניפּל מוז זיין קליין, אזוי אז ווען מען קערט דאָס איבער, זאָל די מילך נאָר ארויסקאפּען, ניט רינען. עס זיינען פאראן ניפּלס גאָר אָהן לעכלעך, און מען קאָן אליין מאכען א לעכעל מַיט א צוגליהטער האָר-שפּילקע, אָדער גראָבער נאָדעל.

וואַשען די פּיפּקעס און דאָס מײלעכעל.

אין דער מוטערס מילך זיינען ניטאָ קיין מיקראָבען, אָבער אין קינד'ס מײלעכעל און אויף דער מאמע'ס ברוסט קאָנען זיי זיך יאָ אָנקלייבען. פאר פאַרזיכטיגקייט איז דארום ראטזאם שטענדיג אָפּצו־ווישען די פּיפּקעס פון די בריסט מיט א שטיקעל וואטע איינגעטונקען אין באָריק עסיד, און מיט אן אנדער שטיקעל וואטע אויסוואשען דאָס מײלעכעל ביים קינד, און נאָכ'ן זויגען נאָך אמאל. דאָס פארשפּאָרט אַמאָל צרות. דער באָריק עסיד איז ניט שעדליך פאר'ן קינד.

א באנד, וואָס בינדט ניט.

אַ קליינע בייבי מוז טראָגען א בויך־באנד, אָבער דער באַנד טאָר ניט בינדען. ביז'ן יאָהר דארף עס טראָגען א וואָלענעם באנד, וועלכער זעהט אוים, ווי א געשטריקט העמדעלע, אָהן ארבעל. נאָר די ערשטע צוויי וואָכען איז גוט איינצובינדען דאָס נאָפּעלע מיט א וואָלע־נעם באנדאזש.

פּעסיפייער א שלעכטיגקייט.

דער פּעסיפייער איז ניט נאָר א מיאוסקייט, נאָר פּאָזיטיוו א שלעכטיגקייט. ער גיט דעם קינד די געוואוינהייט שטענדיג עפּעס צו האלטען אין מויל, שטענדיג עפּעס צו קייען. עס רייצט די שפּייעכץ־דריזען, וועלכע רוהען צוליב דעם קיין מאָל ניט.

פרישע לופט

פרישע לופט העלפט דעם קינד צו זיין געזונט. זאָל דאָס פענסטער שטעהן אפען ביי טאָג און ביי נאכט. מיט א שפּאניער וועגטעל פאר־היט מען דעם קינד'ס בעטעל פון א ווינט. שלאָפט דען א קינד ניט אין דרויסען?

פענסטער מוזען שטענדיג זיין אָפען.

אין אַ קאָלטער נאכט דעקט דאָס קינד גוט איין, אָבער דאָס פענסטער מוז זיין אָפען. לייגט אונטער דעם קאָלדרעכעל אוועק א היים וואסער פלאש (האָט וואָטער בעג), זאָלען די ארבעלעך זיין לאנג איבער די הענטלעך. טוט דעם קינד אָן א ווארים טשיפּיקעל (קעפּ).

שטענדיג אויף דער לופט.

דאָס קינד מוז מען ארויסברענגען אויף דער פרישער לופט יעדען טאָג, א חוץ אין א רעגען, אָבער ווען מען מוז טאָן ארבייט אין הויז, טוט מען דאָס קינד אָן גראד ווי פאר דעם דרויסען, מען לייגט עס אריין אין וועגעלע, סטראפּט עס ריכטיג איין, אז עס זאָל ניט ארויספאלען, מען דעקט עס צו, און מען פיהרט דאָס וועגעלע צו צו די אָפענע פענ־סטער אין פראָנט רום, און זאָל עס דאָרט שלאָפען, ווי אין דרויסען.

מען קאָן באוואָרענען פון קעלט.

נעהט צו בענדלעך צום קינד'ס מאַטראַצעל און צו דעם קאָלדרעכעל וועט זיך דאָס קינד ניט קאָנען אויפדעקען ביינאכט מיט'ן אָפענעם פענסטער.

שטעהט אויף אַף דער לינקער זייט.

ווען א קינד כאַפּט זיך אויף נאָך א לאנגען שלאָף און שרייט און גוואלדעוועט, אָנשטאָט צו זיין פרעהליך און מיט ליכטיגע אויגען פון דעם אָפּרוה, איז דאָס זעהר אָפט פון דעם, וואָס אין צימער איז ניט געווען קיין פרישע לופט אויף אריינצוציהען אין די לונגען. דער אָקסי-דזשען פון דער פרישער לופט איז נויטיג אויף „איבערצוברענען" די סם'ען, וואָס דאָרט ווערען אנגעקלויבען. דאָס קינד דאַרף זיין איינ-געדעקט, אָבער דאָס פענסטער שטענדיג אָפען. דער דאָזיגער כלל איז ריכטיג ווי גאָלד פאר גרויסע מענשען אויך, נאַטירליך. דערוואקסענע שטעהען אמאָל אויף נאָכ'ן אָפּרוה גאָר ניט אויסגערוהט, ווען זיי פאר-פעהלען אָנצופילען דאָס צימער מיט פרישע לופט.

זונענשיין.

אבער פרישע לופט אליין איז ניט גענוג, א מענש מוז האָבען זונענשיין, איבערהויפּט א וואקסענדעס קינד. מען ווייסט שוין היינט זיכער, אז ניט נאָר נאטירליכע שפּייז דארף א קינד, אום זיינע ביינער זאָלען זיין שטאַרק און ניט מיט ראכיטיס (ריקעטס), נאָר ער דארף די זון, וועלכע גיט דעם קערפּער די וויטאמינס, וועלכע פארהיטען פון ראכיטיס און אויך אנדערע שלעק.

די וואשינגטאָנער רעגירונג, דורך איהר „קינדער ביוראָ" לעגט גאָר איצט אַיין וועלטען, אז מען דארף קינדער פון געבורט אָן האלטען אויף דער זון עטליכע מאָל אַ טאָג אין אלע סעזאָנען. דאָס איז זעהר גוטע ארבייט פון דער רעגירונג. אָבער מען מעג זי פרעגען וואָרום רייסט זי טאַקע ניט ארונטער די סלאָמס, די פארשטיקטע, פארפּעסטעטע, זונ-לאָזע טענעמענטס, וועלכע זיינען אַזוי הויך און נאָהענט איינער צו דעם אַנדערען, אַז זיי אַליין האָבען אינוויינינג קיין זון ניט און לאָזען נאָך די זון אפילו אין גאס אויך ניט אריין? אָבער וואו האָט די רעגירונג געלט פאר קבצנים, ווען זי מוז אריינשטאָפּען מיליאָנען אין די באנקירען אריין, אין די פּוסטע-פּאַסנע הויכע באַאַמטע?

אָבער איהר עצה צו האלטען קינדער אויף דער זון איז אַן אויס-געצייכענטע, א וויסענשאפטליכע, און די אָרימעלייט פון לאנד דארפען טאָן וואָס די וויענער ארבייטער האָבען געטאָן און וועלכע האָבען זיך

אויסגעקליבען א שטאַט רעגירונג — ניט א טעמעני האָל, נאָר א סאָציאַליסטישע; און אָט די רעגירונג האָט ניט אין זינען די באנקירען און די גרעפטערס, נאָר טאַקע דעם גרויסען פּראָסטען עולם.

די דאָזיגע שטאָדט־רעגירונג האָט באלד ארונטערגעריסען די אומגעזונטע טענעמענטס לעבער און אויסגעבויט שעהנע היימען פאר די מאסען — היימען מיט לופט, מיט זון, מיט פלאַץ וואו זיך א ריהר צו טאָן, און נאָך מיט גערטענדלעך פאר די קינדערלעך זיך צו שפּילען אונטער דער מאמעס אויג. אָט דאָס אמת'ע שטיק נחת קאָסט נאָך א סך ווייניגער, ווי די פארפעסטעטע לעכער, דאָ, אונטער טעמעני האָל, אָדער אונטער אנדערע קאפּיטאַליסטישע שטאָדט רעגירוונגען. אָט טאַקע דערפאר זיינען דאָרט די לענדלאָרדס אזוי ברוגז אויף דער סאָציאַליסטישער שטאָדט־רעגירונג.

אָבער לאָמיר זיך צוריק אומקעהרען צו דער ליבהארציגער זון. די רעגירונג פון וואשינגטאָן לערנט אלזא דאָס פאָלק צו ערציהען די קינדער אויף דער זון. די זון גיט זיי דאָס זעלביגע, ווי פיש־אויל. זי גיט זיי די וויטאַמינס אויף צו וואקסען און זיין שטאַרק און קרעפטיג, ווייל דעם קינד'ס עסען ווירקט גאָר אויף איהם בעסער, ווען זיין קערפּער קריגט אריין די „אולטרא וויאָלעט רעיס" (געוויסע שטראַה־לען פון דער זונענשיין).

אָבער מען דארף געדענקען, אז אָט די דערמאָנטע שטראַהלען געהען ניט דורך ניט דורך דעם גלאָז פון פענסטער און ניט דורך די קליידער. דארום איז זעהר וויכטיג, אז מען זאָל אונטערשטעלען אונ־טער דער זון דעם נאַקעטען קערפּער אליין. עס איז גענוג ארויסצו־שטעלען די אָרימס, די פיס, די פּלייצע, דעם האלז און נאַקען און זיי לאָזען אָפּגעברוינט ווערען פון דער זון. ווייל נאָר דאַן ווירקען די „בלויע" שטראַהלען ריכטיג.

עס פארשטעהט זיך, אז אום זומער איז דאָס א לייכטע זאך, אָבער אום ווינטער ניט. טאָ גיט מען זיך אן עצה. ווען דאָס צימער איז וואַרים, רוקט מען דעם קינד'ס בעטעלע צו צום אָפענעם פענסטער, וואו די זון שיינט אַריין מיט איהרע וואַרימע שטראַהלען. מען לעגט דאָס קינד אוועק אין דער זון, פריהער אויפדעקענדיג די הענטלעך צו דער זון, דאַן די פיסלעך, דאַן אן אנדער אויפגעדעקטען חלק פון קערפּער אויסגעדרעהט צו דער זון. און אָט אזוי יעדען טאָג אויף א קליין שטיקעל צייט, ווען די זון איז הייס. מען דאַרף דאַן בלויז היטען פון א צוג־לופט. די מאַמע, שטעהענדיג ביים קינד, קאָן מיט דער האַנט פיהלען, צי די זון איז וואַרים. אָבער טאָמער ווערט די זון פּלוצלינג פארשטעלט פון א וואָלקענדעל, מוז זי באַלד צודעקען דאָס קינד.

מאכט זיך דאָס פּאר א שטייגער און עס וועט זיך אייך א סך בעסער לוינען איידער זיך מאטערען מיט א קראנק קינד.

מיר לייען אוים ביי דער „קינדער ביורא״ די פיר בילדער, וועלכע ווייזען, ווי די מאמע גיט דעם קינד א זון-באָד, אין אלע פיר סעזאָנען פון יאָהר.

Spring

בילד 1 וועסנא (ספרינג).

By courtesy of U. S. Children's Bureau

דאָס קינד ליגט ביי דער מאַמען אין שוים א האלב נאַקעטער. זייענדיג צוגעוועהנט צו זיין אָפט אין דרויסען און שלאָפען מיט אָפענע פענסטער, האָט דאָס קינד ניט מורא פאר דעם נאָך ניט אין גאנצען הייסען וועטער. זיין קערפּער שלינגט די גאָלדענע שטראַלען פון דער זון; און די מאַמע אליין זיצט דאַכט זיך מיט באָרוועסע פיס, אויך צוליב דעם זעלביגען צוועק.

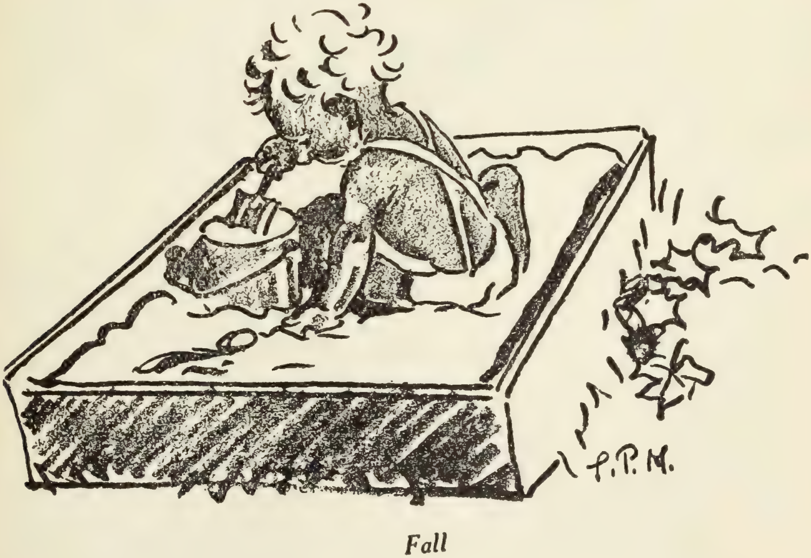
די מאַמע דארף זיך נאַטירליך משער זיין און האלטען דאָס קינד אין אָט דער לאגע, אין דער מיט טאָג, ווען די זון איז אם ווארימסטען.

Summer

בילד 2, זומער.

By courtesy of U. S. Children's Bureau

דאָ ליגט שוין דאָס קינד אין גאַנצען א נאַקעטער, מען דאַרף בלויז היטען, אז די הויט זאָל ניט שטאַרק אָפּגעברענט ווערען אויף איין מאָל. דאָס טוט מען צוביסלעכווייס ביז די הויט האָט שוין ניט מורא פאַר דער זון. טונקעלע קינדער׳ס הויט ווערט ניט אַזוי שנעל אָפּגעברענט ווי גאָר ווייסע און מען דאַרף זיין פאָרזיכטיג.

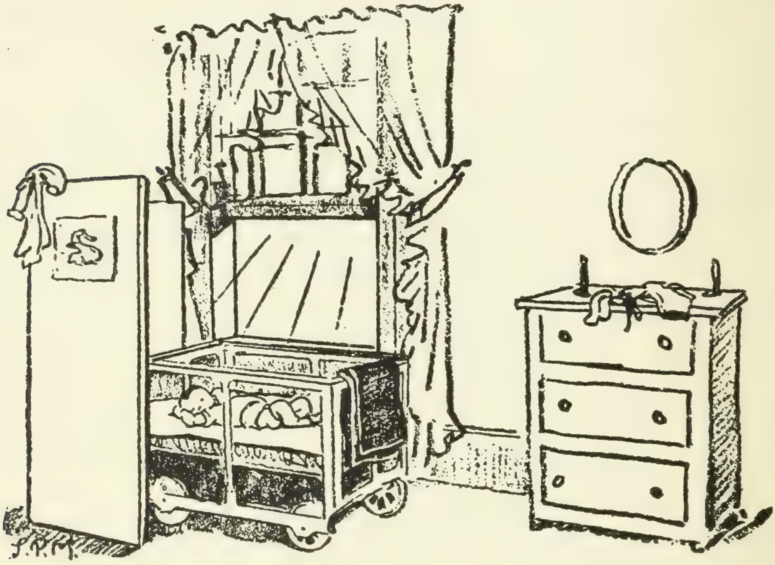


Fall

בילד 3, אָסיען (פאָל).

By courtesy of U. S. Children's Bureau

ווען דאָס קינד האָט א גאַנצען זומער געלעבט אויף דער פרישער לופט און איז צוגעוועהנט צו ווינטלעך, האָט ער שוין ניט מורא צו זיצען אין הויזקעס, א האלב-נאַקעטער, טאַקע, ביז די לעצטע וואָכען אין אָסען (פאָל). די זונענשיין, מיט וועלכער ער האָט זיך, ביז איצט אָנגעשעפּט, פארהיט אים שוין פון פארקיהלונגען. דאָס דארף אבער די מאמע זיך אויך משער זיין.



בילד 4, ווינטער.
By courtesy of U. S. Children's Bureau

זעהט ווי דאָס פענסטער איז אָפען און די ווארימע שטראַלען פון דער ווינטערדיגער זון שלאָגען גלייך אויפ'ן אויפגעדעקטען קינד; אָבער די מאמע מוז ניט אָפּטרעטען און פארהיטען, אז קיין קעלט זאָל פּלוצלינג ניט א בלאָז טאָן אויפ'ן קינד.

ווען אין דרויסען.

ווען דאָס קינד זיצט אין דרויסען, אן אנגעטאָנענער, דארף מען איהם שטענדיג האלטען אין דער זון (א חוץ אין די גרויסע היצען). מען דארף בלויז אוועקדרעהען דעם קינד'ס אויגעלעך פון דער זון. דורכ'ן פנים קומען אויך אריין די „אולטרא ווייאָלעט רעיס“, אָבער, נאַטירליך, דאָס איז ניט גענוג. און דארום, ווען נאָר דער שטרענגער ווינטער געהט איבער, מוז שוין דאָס קינד זיך באָדען אין דער זון אַלץ וואָס לענגער, און אלץ מיט מעהר נאקעטקייט.

ווען די מאַמע איז באַשעפטיגט און קאָן דאָס קינד ניט ארויס־נעהמען אין דרויסען ארויס, דאַרף זי דאָס קינד אָדער די קינדער אָנ־טאָן, ווי פאַר'ן דרויסען, און זיי לאָזען שפּילען זיך אין אַ צימער מיט די פענסטער אין גאַנצען אָפען. וואָס מעהר פרישע לופט, אַלץ געז־זינטער וועלען די קינדער זיין.

ניט פאַרנאַכלעסיגען דאָס קינד

באָריק עסיד וויכטיגער ווי גאָלד.

באָריק עסיד וואָלט געדאַרפט ביי יעדער מוטער אימער שטעהן אָנגעגרייט. איין פלאך לעפעלע באָריק עסיד אויף אַ הייסער גלאָז וואַסער איז די ריכטיגע מאָס. דעקט עס צו און האַלט נעבען דעם אַ פארמאַכטען פעקעדזש אַפּטייק וואַטע. צו וואָס איז דאָס דען ניט גוט? צו דעם קינד'ס מיילכעל פאַר'ן זויגען און נאָכ'ן זויגען, צו די אויגלעך, צו דער אויסגעשלאָגענער מאָרדעטשקע, צו אַ שניט, און וואָס עס איז דאָס וויכטיגסטע אין די היצען: עס פאַרהיט פרעהען ביי די בייבים. ווען איהר בייט דעם קינד'ס דייפּער, וואַשט אויס מיט אַביסעל באָריק עסיד, טריקענט גוט אָפּ דאָס פלאַץ און באַשמירט מיט אַביסעל ווייסען וואַזעלין. אייער קינד וועט קיינמאָל ניט וויסען פון די שמערצען פון אַ פאַרפרעהעטען קערפּער. קיינמאָל טאָר מען די וואַטקע צוויי מאָל ניט איינטונקען אין באָריק עסיד, נעהמט יעדעס מאָל אַ נייע שטיקעל.

ריין האַלטען די אויערען.

דרעהעט איין אַ ריין שטיקעל מאָזלין (זאַנע) איינגעטונקען אין באָריק עסיד און דערמיט ווישט אויס דעם קינד'ס אויערען. קיין מאָל שטעקט איהם ניט אַריין קיין שפּילקעס, אָדער אַזוי אַ האַרטע שפּיציגע זאַך. אַן אומגליק קומט אַמאָל ארויס פון דעם.

ריין האַלטען די אויגעלאך.

מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגעטונקט אין באָריק עסיד (אַ טיי־לעפעלע אויף אַ גלאָז הייסע וואַסער), וואַשט אויס פאָרזיכטיג דעם קינד'ס אויגעלעך. טאָמער נעצען זיי, אָדער צייגען מאַטעריע, פאַרלאָזט ניט און זעהט אַ דאָקטאָר. דאָס איז אָפּט די ארבייט פון מיקראָבען.

ריין האַלטען דעם קינד'ס מיילעכעל.

טונקט איין אַ שטיקעל אַפּטייק־וואַטע אין באָריק עסיד וואַסער און וואַשט דעם קינד דאָס מיילכעל עטליכע מאָל אַ טאָג. אַ סך צרות פאַר־שפּאָרט מען זיך אָפּט דערמיט.

הויבט אָן לערנען פאַר פריה.

לערענט אפילו דאָס אינגסטע קינד צו וואַשען די ציינדלעך מיט אַ בערשטעל פון ראָבער, אָדער אפילו מיט אַ ריין שמאַטקעלע. יעדער

קינד מוז האָבען זיין אייגען בערשטעל, אָדער שמאַטקעלע, וועלכע מען דארף אָפט אויסקאָכען. די האַרענע בערשטלעך טוען אָן מעהר צרות ווי גוטס.

פאַרלאָזט ניט די ציינער.

ווען די ציינער ביי א קינד וואקסען קרום, פארלאָזט דאָס ניט. געהט צו א דענטיסט. יונגערהייט קאָן מען זיי לייכט אויסגלייכען.

א נוצליכע זאך.

נעהט אָן קעשענעס אויף דער קלענסטער בייבי'ס מלבושים און האַלט דאָרט א נאָז-טיכעלע, ווען איהר פארשפאָרען ווישען דאָס קינד מיט א פרעמד טיכעל און איהם אפשר געבען א קאָלד, אָדער נאָך עפּעס ערגערס.

קושען אין מויל איז געפעהרליך.

היט דאָס קינד פון געקושט צו ווערען איבער'ן מיילכעל, איבערהויפּט פון פרעמדע; מיקראָבען פון אלערליי סאָרטען ווערען איבערגעגעבען אויף אזא'ן אופן.

ביים „מאַכען" ציינדלאך.

מענשען האָבען זיך איינגערעדט, אז מען מוז א קליין קינד געבען א הארטע זאך אויף צו רייבען די יאסלעס ווען די ציינדלעך הויבען זיך אָן אויסצושניידען. דר. לאורי, און אויך אַנדערע, זאָגען, אַז דעס פאַרהארטעוועט גאָר די יאסלעס און עס ווערט נאָך שווערער פאר די ציינדלעך זיך דורכצושטופען.

„מאַכען" ציינדלאך נאַטירליך.

דאָס אויסשניידען פון ציינדלעך איז ניט קיין קראנקהייט און דארף ניט ברענגען קיין מעגעלע, אָדער אנדערע שלעק, וועלכע, ווי די מאמעס גלויבען, קומען מיט אָט דער צייט.. די צרה איז, וואָס ביי אָט די מאָנאַטען הויבט מען שוין אָן שטופען, וואָס עס פאפאדיעט זיך, דעם קינד אין הענטעל אריין; אַ שטיקעל דערפון, און אַ פיצעל פון יענעם, און מען מאכט דאָס קינד קראנק און ער קומט נעבעך אפּ איבער זיין מאַמע'ס נאַרישקייט. האָט ניט קיין „רחמנות" אויפ'ן „פארשמאַכטען" קינד, און גיט איהם נאָר א טרונק צווישען די אָפּגעשטעלטע מאָלצייטען און ער וועט ניט וויסען פון די שלעק ביים „מאַכען ציינדלעך".

ווען דאָס קינד היקעט.

אָפט איז פארהיקען זיך טאקע גאָר נישט און עס געהט איבער, אָבער אמאָל איז דאָס א נערוועו-שוואכקייט, און עלטערען דארפען דאָס ניט פארלאָזען און געהן צו א גוטען דאָקטאָר.

בעט־נעצען.

דאָס איז נאָרמאַל אין קינדער, אָבער טאָמער פאַרציהט זיך דאָס שוין אָביסעל צו לאַנג, איז אויך גוט צו זעהן א דאָקטאָר. אין זעהר פיל פאַלען געהט אַפילו דאָס אויך איבער. מען דאַרף נאָר ניט שלאָגען דאָס קינד, ווען עס שטעהט אויף נאַס; מען דאַרף איהם, פאַרקעהרט, לויבען, ווען ער שטעהט אויף טרוקען. אזאַ קינד דאַרף שלאָפען אויף ניט קיין שטאַרק ווייכען בעט, אז ער זאָל ניט אַריינפאַלען צווישען בעטגעוואַנט. דאָס צימער מוז זיין קיהל און פריש און דאָס קינד ווארים, אָבער ניט צו איינגעטוליעט. עס איז א גוטער פּלאַן איהם עפּעס צו געבען א גוטע זאַך און איהם איינריידען צו האַלטען די וואַסער אַלע מאָל אַביסעל לענגער בייטאָג. דערפון צושפּרייט זיך אַליץ מעהר דער וואַסער־פּענכער (בלעדער) און ער קאָן איינהאַלטען דאָס וואַסער לענגער. אין שלאָף איז גוט אויפצוהויבען דעם קינד'ס פיס אַביסעל העכער, ווי דעם קאָפּ.

יכטיג האַלטען דאָס קינד.

ווען מען האַלט דאָס קינד ריין און שטענדיג אויף דער פרישער לופט און אויף דער זון אין דרויסען, אָדער מיט אָפענע פענסטער אין הויז, און מען באָדט דאָס צו דער צייט און מען היט אָפּ תורת משה די פּינקטליכע שטונדען פון שלאָפען און פון עסען, ניט געבענדיג דעם קינד קיין זאַך אין הענטעל אריין, בלויז וואסער יעדע אָפּגעשטעלטע צייט, וואקסט עס, ווי אויף הייוועו, און וואקסט אוים מיט גוטע געוואוינהייטען אין עסען, שלאָפען, באָדען און שטאָל־גאַנג. אַזאַ קינד פאַרשאַפט קיין מאָל קיין צרות ניט, און האָט ניט די אַזוי־גערופענע „קינדער קראַנקהייטען". אַ קינד דאַרף קיין מאָל ניט זיין קראַנק. אַלע „קינדער קראַנקהייטען" קומען צו די קינדער איבער דער נאַרישקייט און אומוויסענהייט פון די אַרומיגע, וועלכע זיינען לײדער שלעכטע ערציהערס און די קינדער האָבען דעם אומגליק אריינצופאַלען אין זייערע הענט אריין.

מען לערענט איבעראַל.

וואו מען גיט א וואָרף מיט'ן אויג, געפינט מען היינט לעהרערס, וואָס לערנען די מאַמעס ווי צו פּעלגען די קינדער, אין וואָסערע שטונדען זיי צו האָדעווען, וויפיל שעה זיי צו לאָזען שלאָפען, און ווי זיך מיט זיי איבערהויפּט צו באַגעהן, און יעדע אינטעליגענטע (ניט דוקא געלערענטע) מאַמע דאַרף פאָלגען, אויב זי וויל האָבען ערפאָלג מיט איהר קינד.

זעהר אַ גוטער כלל.

היינטיגע אינטעליגענטע מאַמעס האָבען א כלל ניט צו פאַרלאָזען זיך אויף זייער אייגענער מיינונג און שטעלען דארום אָפּ א צייט

צו געהן מיט'ן קינד אַפּט צום דאָקטאָר, ניט וואַרטענדיג ביז עס ווערט שוין קראַנק. בעסער צו פאַרשטעלען דעם וועג דער קראַנקהייט. יעדען מאָנאַט איז גוט זיך דורכצוגעהן צום דאָקטאָר, אַז ער אדער זי זאָל פיהרען דעם קינד'ס פיזישע ענטוויקלונג און אָנזאָגען דער מאַמען אַלע מאָל נייע זאכען, און אפשר טאַקע פאַרכאַפּען עפּעס א צרה, וואס האַלט זיך אין ענטוויקלען, וועלכע די מאַמע וואָלט אַליין קיין מאָל ניט דערזעהן אין צייט. דאָס איז דער בעסטער פּלאַן פון פיהרען אַ קינד'ס פיזישע ערציהונג.

דער תמצית פון דעם פריער געזאָגטען.

דאָס אַלץ, וואס מיר האָבען פריהער אָנגעשריבען און אויסגערעכענט מיט אזוי פיל קלייניגקייטען דריקט די „קינדער ביוראָ" אויס אין איהר קאַרטע פון פינקטליכקייט פאַר'ן קליינעם קינד'ס לעבען. און אָט איז זי:

6 אַ זייגער אין דער פריה אָנהאָדעווען און לאָזען דאָס קינד ליגען אַליין אין בעטעלע זיך שפּילען.

9:15 אין דער פריה דעם פיש-עהל און די פרוכט-זאַפט.

9:30 אין דער פריה באָדען. פאַר'ן באָדען זאָל דאָס קינד זיך שפּילען אַ פערטעל שעה אין בעטעלע, אָהן אַ קליידעלע, פאַר עקסערסייז און גיבען דעם קערפּער לופט.

10 אַזייגער אין דער פריה אָנהאָדעווען.

10:20 אַזייגער אין דער פריה. אין דרויסען ארוים, ביז מיטאָג; זון-באָד און שלאָפען, שפּילען. אַ טרונק וואַסער.

2 אַזייגער נאָכמיטאָג אָנהאָדעווען.

2:20 נאָכמיטאָג. אין דרויסען, אין דער זון, שפּילען זיך, און שלאָפען ניט קיין סך, אַ טרונק וואַסער.

5:15 פאַרנאַכט. טוט אויס דאָס קינד, לאָזט זיך שפּילען, אָהן די קליידער אַ ווײַלע, פרישט אָפּ דאָס לייב מיט אַ פייכטען טיכעל און טוט אָן פריש וועש.

5:45 אַזייגער דעם פיש-אויל און די זאַפט.

6 אַזייגער וועטשערע.

6:30 אַזייגער — אין בעטעל אריין, דאָס ליכט אויסגעלאָשען, די פענסטער געעפענט, אַליין אין צימער, די טיר פאַרמאַכט.

פון דעם ערשטען חודש ביז זעקס יאָהר דאַרף די אָרדנונג זיין אָט אַזוי שטרענג און דאָס ווערט ביים קינד אַ געוואוינהייט — אַ צווייטע נאַטור. קיין פאַרדרעהען דעם קאָפּ, קיין געוויין; פון קיין איינשפּאַרען זיך ווייסען אַזעלכע קינדער ניט.

דאָס עלטערע קינד

עטליכע געדאנקען.

אויבען האָבען מיר געזאָגט, אַז ביים געבורט איז אַ קינד בלויז ווי אַ שטיקעל ווייס פּאַפּיר, אויף וועלכען מען קאָן אָנשרייבען וואָס מען וויל. אָבער כאָטש דאָס איז טאַקע אמת, דאַרף מען אָבער אָנער־קענען, אַז די נאַטור האָט איהם געגעבען געוויסע אינסטינקטען, וועלכע צווינגען דאָס קינד צו האַנדלען אַזוי און ניט אַנדערש, און ביים „שרייבען אויף'ן ווייס פּאַפּיר" דאַרף מען זיך רעכענען מיט זיי.

די געבוירענע אינסטינקטען זיינען פאַר'ן קינד די מיטלען פון זעלבסט־באשיצונג, זעלבסט־באוואָרענונג. מיט דער הילף פון אָט די נאַטור־געגעבענע אינסטינקטען האָט זיך דער מענשליכער מין פאַר־זיכערט געגען אונטערגאַנג אין משך פון די פילע דורות פון ענטוויק־לונג. די אינסטינקטען פיהרען דאָס יונגע קינד צו טראַכטען, אַזוי צו זאָגען, נאָר פון זיך, נאָר פון זיין טובה וועגען.

פון די ערשטע מינוטען פון זיין לעבען, זאָגט דר. טהאָם, האָט ער שוין מיטלען ווי צו פאַרזאָרגען די מינדסטע נויטיגקייטען זיינע: מיט איין מין געוויין ווייזט ער, אַז איהם טוט עפּעס וועה, מיט אַן אַנדערען לאָזט ער וויסען אַז ער האָט מורא, און הונגער זאָגט ער אָן ווידער מיט אַן אַנדער מין געשריי. זייענדיג אַליין הילפלאָז, פאָדערט ער הילף פון אַנדערע. ער פאָדערט פון די ארומיגע די גאַנצע אויפמערקזאַמ־קייט צו זיינע באַדערפניסע.

זיין צופרידענהייט, זיינע פאַרגעניגענס, זיינע וואונשען קומען פריהער פאַר אַלץ; אינסטינקטיוו פאָדערט אָט דער קליינער מענשעל אַלץ נאָר פאַר זיך. קיין צווייטער עקזיסטירט ביי איהם ניט. אויף אונזער לשון קומט עס אויס, אַז אַ קינד איז אַן עגאָאיסט; און ער איז טאַקע אַן עגאָאיסט, וואָס גיט אַפילו קיין טראַכט ניט פון אַ צווייטען. און אַפילו ניט וויסענדיג, פאָדערט ער נאָר זיין אייגענע טובה. אָבער ווי שוין געזאָגט, איז דאָס דער נאַטור'ס וועג דאָס קינד צו באשיצען, אַז ער זאָל ניט פאַרנאַכלעסיגט ווערען, אום דער מענשליכער מין זאָל ניט אָפּגעמעקט ווערען פון דעם פּנים פון דער ערד.

אָבער אָט די הילפלאָזע מאָמענטען פון דער קינדהייט געהען איבער, און מיט זייער איבערגאַנג מוזען אויך אָפּגעשוואַכט ווערען די אינסטינקטען פון טראַכטען בלויז פון דעם אייגענעם „איך". ביי די מעהרסטע חיות געהען זיי קיינמאָל ניט איבער, אַחוץ אין הינזיכט אפשר צו זייערע יונגע. אָבער אַ מענש איז ניט קיין חיה. אין די פילע מיליאָנען יאָהרען פון זיין ענטוויקלונג האָט ער אויסגעאַרבייט ביי זיך אַ צווייטען מוח, דעם סערעבּרום, וואָס די חיות האָבען ניט, און אָט דער צווייטער מוח איז די היים פאַר וויכע געפיהלען, פאַר עדעלקייט, פאַר געפיהלען פון פליכט א. אַז. וו. און ביים „שרייבען

אויפ׳ן ווייסען פּאַפּיר", מוזען שוין די שרייבערס וויסען ווי אזוי בעס־טען זיך צו באַנוצען מיט זייער פעדער, אזוי צו זאָגען, אום צו ענטוויקלען די פעהיגקייטען פון אָט דעם ריין־מענשליכען מוח.

גראַד אַזוי ווי די מאַמע אַנטוואוינט דאָס קינד פון דער ברוסט, דאָס הייסט, אַזוי ווי ער ווערט אומאָפּהענגיג פון איהר מיט׳ן עסען, אָט אַזוי מוז מען איהם לאַנגזאַם מאַכען אומאָפּהענגיג מיט אַנדערע זאַכען אויך, אום ער זאָל מיט דער צייט זיך קאָנען אַליין פאַרזאָרגען מיט אַלע באַקוועמליכקייטען פאַר זיין פיזישען און גייסטיגען לעבען.

ניט נאָר איז אָבער אָט די אומאָפּהענגיגקייט וויכטיג פאַר׳ן קינד אַליין, נאָר אויך וויכטיג, אַז ער זאָל אויפהערען זיין אַ חיה און עקס־פּלואַטירען אַ צווייטען, אויסנוצען יענעמס מיה, יענעמס שווייס פון זיינעטוועגען — מיט איין וואָרט, מען דאַרף לאַנגזאַם אָנהויבען איינ־שרייבען גוטע שטריכען אין זיין כאַראַקטער אריין, און דאָס דאַרף געטאָן ווערען אין די מאָמענטען ווען זיין „כאַראַקטער" איז נאָך „ווייך", ווי געזאָגט אויבען.

און אָנהויבען מוז מען דאָס, ווי שוין אויך אויבען אָנגעוויזען, ניט האַלטענדיג איהם אויף די הענט און ניט לאָזענדיג אים מוטשען יענעם; און דערנאָך טאָר מען לאַנג ניט פאַרבלייבען אָט די כלומרשט גוטע מאַמע און פאַר׳ן קינד קריכען אויף אַלע פיר און איהם אָנטאָן, איהם האָדעווען מיט׳ן לעפעל, איהם דערלאַנגען, איהם פאַרשפּאָרען יעדען שריט און טריט, לערנענדיג איהם אויף אַזאַ אופן צו פאַרבלייבען אַן עגאָאיסט, וועמען עס אַרט ניט יענעמס אומבאַקוועמליכקייט.

נאַטירליך, די עלטערען דאַרפען זיין זעהר גוט צום קינד, אָבער ביסלעכוויים איהם איבערגעבען די אַרבייט צו פאַרזאָרגען זיינע איי־גענע באַדירפניסע, טוענדיג דאָס מיט דער גרעסטער ה ע פ ל י כ־ק י י ט א ו ן ל י ב ע, אָהן געשרייען און אָהן קלעפּ.

אין די היינטיגע עקספּערימענט־סקולס, וואו מען נעמט אריין קינ־דער פון אַ יאָהר אַלט, זיצט מען נאָר און מען פּאַסט אויף, אָבער לויט די יאָהרען לערענט מען זיי אַליין צו עסען מיט׳ן לעפעל, אַליין טרינקען די מילך, אַליין מייסטרעווען; ווי וועיט מעגליך זיך אַליין אָנהויבען אָנצוטאָן, אַליין אַרויפציהען די קאַלאָשען, אַליין אָנטאָן דעם סוועטער א. אַז. וו.

דאַן פיהרט מען דאָס קינד לאַנגזאַם ווייטער און מען פאַרפעהלט ניט קיין איין געלעגענהייט איהם צו לערנען צו זיין גוט און ניצליך פאַר אַ צווייטען. מען הויבט דעם קינד אָן צו פאַרגעבען געוויסע אַרבייטען, געוויסע פליכטען און פאַראַנטוואָרטליכקייטען.

די פעריאָדע פון הילפלאָזיגקייט איז דעם קינד׳ס פעריאָדע פון עגאָאיזם, אָבער אַזוי ווי ער הערט אויף זיין קערפּערליך אָפּהענגיג קומט דער מאָמענט פון אָנהויבען איהם צו געבען די גוטע געוואוינ־הייטען, פריהער קערפּערליך און דערנאָך מאָראַליש, אום פון איהם צו

מאכען א גוטען, עהרליכען, סימפאטישען מיטמענש פון דער געזעל־שאפט.

און אַט וועלען מיר ווי ווייט מעגליך מיט אַלערליי ביישפּילען אָנווייזען געווינשטע זאכען און אויך פעהלערען, וואָס דאַרפען אויס־געמידען ווערען.

וואָס צו לערנען קינדער

ניט אָנצואוואַרפען

קינדער איז לייכט צו לערנען ניט אָנצואוואַרפען אין הויז, אַבי מען הויבט נאָר אָן פאַר־פריה און מען טוט עס מיט גוטסקייט און ווייכקייט, אָבער ניט אָפּטרעטענדיג פון דעם כלל. עס פאַדערט זיך דערצו געדולד.

מען מוז זיי אָפט דערמאָנען.

מען מוז שטענדיג קינדער דערמאָנען אויפצוהויבען זייערע זאכען, וואָס ליגען ניט אין פּלאַץ. נאָכ'ן שפּילען מוזען זיי אַליין פאַרראַמען די שפּילכלעך; נאָכ'ן לערנען מוזען די ביכער, פּאַפּירען א. אז. וו. געהן אין זייער פּלאַץ, און דאָס ווערט אַ געוואוינהייט.

אָרדנונג אין שלאָפצימער.

לערענט די קינדער צונויפצולעגען זייערע מלבושים, צונויפצו־שטעלען די שיך איידער זיי געהען שלאָפען. עס איז זעהר אַנגענעם אויפצועפענען אין דער פריה די אויגען און דערזעהן אַ ריין, גוט איינ־געאָרדערט צימער. דאָס ווערט אַ געוואוינהייט און אַן אָנגעוואָרפען צימער קאָנען זיי שוין ניט פאַרליידען.

אָרדנונג אין באָדצימער

לערענט די קינדער שטענדיג אויסצואווישען די וואַש־שיסעל נאָכ'ן וואַשען זיך און ניט איבערצולאָזען פאַר יענעם קיין שמוץ. האַלט אַ ריין שמאַטקעלע אויף אַ טשוועקעל צו דער האַנט צוליב אָט דעם צוועק.

די קינדער מוז מען זעהר פריה אָנהויבען לערנען ווי צו האַלטען ריין דאָס באָד־צימער. אין אַן אָנשטענדיגען באָרדינג־הויז וויל מען ניט האַלטען קיין באָרדערס, וועלכע האָבען ניט קיין געוואוינהייטען פון ריינקייט אין אָט דעם צימער, און דאָס קריגט מען כמעט נאָר אין דער קינדהייט.

לערענט די קינדער אויסצוואַשען די באָד נאָך זיך און פאַר־נעמען דאָס קויטיגע וועש מיט זיך און איבערלאָזען דאָס באָד־צימער ריין נאָך זיך. דאָס לערענט אַ קינד צו זיין ניט עגאָאיסטיש און ניט איבערלאָזען אַרבייט פאַר אַ צווייטען.

לערענט די קינדער צו ברויכען נאָר דעם אייגענעם האנדטוך, וואַש-שמאַטקעלע, צייהן-בערשטעל, קעמעל. זיי דארפען האָבען אַן אָפּגעשטעלט פּלאַץ פאַר אַט די אַלע זאַכען, נאַטירליך. מען שרויפט צו אַן ענעמעלטען האַטשיק פאַר יעדען אין דער פאַמיליע צו הענגען די האַנדטיכער.

זאָל יעדענס צייהן-בערשטעל האָבען אַ פאַרשיידען הענטעל, מען זאָל זיי לייכט קאָנען דערקענען.

לאָזט ניט פאַרגעלט ווערען

די וואַש-שמאַטקעלעך ווערען פאַרגעלט, ווען מען שווענקט ניט גוט אויס די זייף פון זיי.

אַ גרויסע מיאוסקייט.

וואָסער אַ מיאוס'קייט עס איז צו געפינען פאַרשמוצטע זייף ביים וואַש-שיסעל! לערענט די קינדער שטענדיג ארייננצואוואַרפען די זייף אין שיסעל, ווען זיי אַליין שווענקען די הענט, איידער זיי לעגען זי אַוועק אין זייף-טעלערעל.

ניט דעלובען אין דער נאָז.

לערענט די קינדער ניט צו דעלובען די נאָז מיט די פינגער. ווען אַט די געוואוינהייט ווערט איינגעוואָרצעלט טוען זיי דאָס אומבאַוואוסט גרויסערהייד אויך. און ווי העסליך דאָס איז צו זעהן אין אַ קאַר, אָדער ערגעץ אַנדערש צווישען מענשען! אויב שוין יאָ, מוז מען זיי לערנען טאָן דאָס מיט אַ ריין טיכעל.

פאַרלאָזטע קעפּ.

די גרעסטע שאנדע פאַר אידען איז די פאַרנאַכלעסיגטע קעפּ ביי איניגע אידישע קינדער. די ניס קומען ניט פון שפּילען זיך אין זאמד, ווי געוויסע מאַמעס דענקען. דאָס זיינען אייער פון לייז. לארקספּויר (אַפּטייק) איז אַ גוט מיטעל צו זיי. קעראָסין איז נאָך בעסער. מען דאַרף אָבער זיין פאָרזיכטיג, אַז דאָס קינד זאָל ניט צוקומען נאָהענט צו פייער. בינדט איבער אַ געדיכט קעמעל און קעמט אַראָפּ די ניס פון די האָר.

לעגט אריין דאָס שמוציגע קעמעל אין וואַרימער וואַסער מיט אַמאָניא, און עס וועט ווערען ריין.

ריינקייט און ציכטיגקייט א ביישפּיל פאר קינדער.

מיט ווערטער לערענט מען ניט קיין קינדער, נאָר מיט ביישפּילען. ווען קינדער וואַקסען אויף אין אַ ריין הויז פיהרען זיי זיך אַליין אַזוי שפּעטער. צו אומריינקייט און נאַכלעסיגקייט ווערט מען אַזוי גע-וואוינט, אַז מען באמערקט דאָס שוין אַליין ניט, און זעהר אָפט בלייבט דאָס אויף אייביג איינגעקריצט אַלס כאַראַקטער-שטריך.

אנגענעהם פאַר'ן אויג.

קינדער דאַרפען אויסזעהן ריין און נעט, אפילו אין הויז. דאָס איז איינע פון די בעסטע געוואוינהייטען, וואָס אַ מאַמע קען זיי געבען. אַ מענש מוז זיך לערנען צו זיין אימער שעהן אָנגעטאָן.

ריין יעדען טאָג.

קינדער דאַרפען האָבען יום-טוב'דיגע קליידער, אָבער יעדען טאָג דאַרפען זיי האָבען שעהנע אָבער איינפאַכע מלבושים, אַז עס זאָל זיין לייכט צו בייטען זיי אָפט. דער מענש איז אָדער אַ צירונג אין הויז אָדער אַ מיאוסקייט. עס געווענדט זיך ווי ער האַלט זיך.

פלאַנצט איין אַ שעהנע מדה.

ווען מען שיקט אַ קינד צו-גאַסט אויף איבער-נאַכט, איז שעהן איהם מיטצוגעבען אין אַ קליין רענצעלע אַ פאַר פאַדזשאַמאַס אָדער אַ נאַכט-העמד, אַ צייהן-בערשטעל, אַ וואַש-שמאַטקעלע, אַ קאַם און אַ האָר-באַרשט.

ניט קיין שעהנע מדה.

עס איז אַ מיאוס'קייט ארויסצובּרענגען די שיסעל אין דרויסען צו האָדעווען די קינדער. וואָס איז? עס האָט זיי שוין טאַקע אַזוי צוגעשפּאַרט, אַז זיי קאָנען ניט וואַרטען ביז מען וועט זיי אַוועקזעצען, ווי מענשען, ביי אַ געגרייטען טיש? ווייזט גאָר די קינדער ניט אָט דעם וועג.

לערנען קינדער וואָס צו עסען.

געוואוינט די קינדער פון קליינוויז אָן צו עסען אַלץ, וואָס איז גוט פאַר זיי. „דאָס עסען זיי ניט", און „דאָס האָבען זיי פיינט", קומט נאָר פון דער מאַמע'ס שלעכטען שטייגער. אַ געזונט קינד מוז קאָנען עסען וואָס מען גיט איהם, און אויב זיין אַפּעטיט איז פריהער ניט איבערגעפיהרט געוואָרען מיט די נאַשערייען, און וואָס מען גיט איהם אין הענטעל, אַבי ער זאָל ניט שרייען, און ווען מען גיט איהם ניט צו פאַרזוכען אַביסעל פון דעם און אַביסעל פון יענעם, עסט ער טאַקע, און אַלץ איז גוט און געשמאַק. הונגער איז דער בעסטער מאכל.

לערנען עסען גרינסען.

מען דאַרף קינדער אָנהויבען פאַר-פריה לערנען עסען אַלערליי גרינסען. דאָס אידישע פאָלק האָט ניט די געוואוינהייט צו עסען אָט די ניצליכע עסענס (וואָס, עפּעס בהמות זיינען מיר? שרייען איינינגע) און זיי שניידען ניט אַזוי גוט אָפּ דערפון. פאַרשטאָפּונג (עצירות) איז דער לוין פאַר אַזאַ פיהרונג.

זיך ניט אָנפּרעגען ביים קינד.

די מאַמע דאַרף זיך באַקענען מיט דער לעהרע, וואָס הייסט „דייע־טעטיקס“, דאָס הייסט, וואָס איז גוט צו עסען, אום צו זיין געזונט. די חכמה צו עסען אַלץ וואָס עס געפעלט דעם גומען, איז שוין היינט ניט קיין חכמה, נאָר אַ גרויסע נאַרישקייט, ווייל אַלע פאַר׳סמ׳טע עסענס פון אונזערע פאַלשע צייטען שמעקען דעם אַפּעטיט זעהר גוט, דאָך ווייסט מען שוין אויף זיכער, אַז זיי זיינען די אורזאַך פון אַ סך פון היינטיגע קראַנקהייטען. אַלזאָ, פאַרשטעהענדיג ווי צו האָדוועןן דאָס קינד, דאַרף די מאַמע זיך ניט אָנפּרעגען ביים קינד: „משה׳לע, דו ווילסט דאָס?“ „וועסט דאָס עסען?“ זעצט איהם אַוועק און הייסט עסען, וואָס איהר פאַרשטעהט איז גוט. דאָס קינד ווערט צוגעוואוינט צו אָט אַזאַ אָרדנונג און עסט.

פאַרשפּאָרט די קינדער אַ שעדליכקייט

לערענט די קינדער ניט צו עסען פּרוכט אומגעוואַשענערהייט. אחוץ דעם וואָס עס קאָן נאָך ליגען אַביסעל סם, וואָס דער פאַרמער האָט אויף זיי ארויפגעשפּריצט, איז אויף זיי זיכער פאַראַן שטויב מיט אַלערליי מיקראָבען. וואַשען מוז מען גאַנץ גוט. געטריקענטע פלוימען, עפּעל, פייגען, טייטלען און ראָזשינקעס דאַרפען געוואַשען ווערען אין קאָכיגער וואַסער.

וואָס צו טרינקען

טעע האָט אין זיך דעם סם „טעאין“, אָדער טאַנין, און קאַווע האָט דעם סם קאַפעאין. דאָס זיינען שלעכטע געטראַנקען פאַר יעדען, אָבער פאַר יונגע קינדער׳ס נערוועןן זיינען זיי פּשוט שעדליך. מילך איז דער בעסטער נאַטור־געגעבענער געטראַנק פאַר קינדער. דאָס איז עסען און טרינקען אין דער זעלבער צייט. אָבער קויפט ניט די אָפענע מילך אין דער גראָסערי, פול מיט מיקראָבען.

גיט איהם אַ פּאָר שטרוי

דאָס קינד האַסט מילך און עס קומט אייך אָן מיט געבערענטע ליידען ביז איהר זעהט שוין די מילך אויסגעטרונקען? אָט קויפט אַ בינטעל סאָדע־וואַסער שטרוי און גיט דעם קינד אַ פּאָר צו יעדען גלאָז מילך. כ׳האָב מורא, עס וועט אייך קיין מילך אין הויז ניט קלעקען!

לערנט זיי גוטע געוואוינהייטען

קינדער דאַרפען אויפוואַקסען מיט אַן עראינערונג פון אַ גוט־איינגעאָרדערטער היים, פון אַ שעהן געדעקטען טיש ביי די עלטערען, וועלען זיי זיך שפּעטער אַליין אַזוי פיהרען.

גיט זיי גוטע געוואוינהייטען

זאָלען די קינדער געוואוינט ווערען צו אַ ווייס טישטוך און ריינע נעפּקינס פאַר יעדען ביים טיש. שעהנע טעלער פון דעם זעלביגען מוסטער מיט ריין־פּאָלירטען טיש־זילבער מאַכען אַ שעהנעם איינדרוק. דאָס קאָסט ניט טייער, אָבער עס איז וויכטיג אַלס אַן אָנדענק פון די עלטערענס טיש.

פּאַפּירענע נעפּקינס

פּאַפּירענע נעפּקינס (סאַלפעטקעס) ביים טיש קאָנען לייכט פאַר־נעמען דאָס פּלאַץ פון לייווענטענע. עס איז דערנאָך ניטאָ וואָס צו וואַשען און פּרעסען, און וואָס קאָסט דאָס דען? דאָס פארשפּאָרט אַ סך אונאַנגענעמליכקייטען צו זעהן די קינדער כאַפּען אַ האנדטוך, אָדער זיך ווישען אין טישטוך, אָדער מיט די אַרבעל, אָדער וואָס איז נאָך ערגער, מיט'ן טיכעל, וועלכעס דאַרף נאָר דינען פאַר דער נאָז. מיט אָט דעם ביליגען פּאַפּיר־נעפּקין פאַרהיט מען אָט דאָס אַלץ און די קינדער קריגען אַ שעהנע געוואוינהייט פון ריינקייט.

לערענט זיי מיט אַ סיסטעם.

אַ מוטער, וואָס ליבט אַ שטיקעל סיסטעם, דאַרף קיינעם ניט צו־לאָזען צום טיש, ביז ער איז שוין אין גאַנצען געגרייט, אַז מען זאָל דערווייל ניט כאַפּען אָדער קייען. ווען זי האָט שוין אַלץ פאַרטיג, מוז זי זיך זעצען צוזאַמען מיט דער פאַמיליע און זיך ניט אויפהויבען ביז צום סוף. ווען מען דאַרף עפּעס, זאָל זי זיך שאַפען מיט די קינ־דער, געבענדיג זיי, אָהן ווערטער, צו פארשטעהן, אַז זי האָט איהר חלק אָפּגעטאָן; און זי איז אַזוי וויכטיג ווי דער טאַטע און קריכט ניט אויף אַלע פיר פאַר יעדען איינציגען. עס גיבען אויסנאַמען, נאַטירליך, אָבער דאָס לערענט די קינדער ניט צו שאַפען זיך מיט דער מאַמען, און זיי האָבען מעהר רעספּעקט צו איהר, און זיי וואַקסען טאקע ניט אויס אַזעלכע עגאָאיסטען צו בלייבען זיצען און זעהן יענעם ארבייטען.

זי דאַרף האַנדלען אָט אַזוי, ניט רעדענדיג דערפון און ניט ציהענ־דיג די קינדערס אויפמערקזאַמקייט דערצו. דער אָפטער אויסגעשריי: „די מאַמע איז אויך אַ מענש" מאַכט אַ שלעכטען איינדרוק און ברענגט אַ ביליגקייט אויף דער גאנצער געשיכטע.

אָבער אום די מאַמע זאָל איינפיהרען אַזאַ פאַראָנדעק אין הויז, מוז זי אַלץ אויף אַמאָל דערלאַנגען צום טיש, אַז זי זאָל זיך ניט דאַר־פען אויפהויבען פון איהר ביינקעל. אין צוגעדעקטע וואַזעס (טיורינס) גיסט מען אריין אַלע מאכלים און מען שטעלט זיי ביים טיש. סיי ווי סיי האַלט היינט די דאָקטאָריע ניט פון שטאַרק הייסע געריכטען.

גוטסקייט פון דער מאַמען ניט שטענדיג ניצליך.

איבערהויפּט מוז די גוטסקייט פון דער מאַמען אויפהערען קומען פון איהר זעלבסט־אויפּאָפּפערונג פאַר די קינדער אין דער הינזיכט

צו פאַרשפּאָרען זיי יעדען שריט און אַרבייט. זי אַליין מאַכט זיי פאַר גרויסע עגאָאיסטען, וואָס הויבען טאַקע לאנגזאם אָן ערנסט צו גלויבען, אַז עס דאַרף אַזוי צו זיין, אַז זי זאָל פון זיך ארויסיאָגען די נשמה און זיי זאָלען זיצען און לייענען אָדער שפּילען זיך. מען דאַרף זיי ניט פאַרשקלאַפען, אָבער מען דאַרף זיי ווייזען, אַז די מאַמע איז אויך קיין הונט ניט, און מען מוז איהר מיטהעלפען.

קינדער דאַרף מען אויפמערקזאַם מאַכען.

ווען מען געוואוינט קינדער צו דערלאָזען די מאַמען פאַכען מיט דער נשמה פון זייערט וועגען דאַרף מען ניט זיין אויף זיי ברוגז, וואָס עס הויבט זיי ניט אָן צו ריהרען ווען זיי זעהען ווי מיד זי איז. קינדער פאַרשטעהען אַליין ניט, מען דאַרף זיי אויפמערקזאַם מאַכען דאַרויף.

שעהנע שטריכען פון כאַראַקטער.

די שעהנסטע שטריכען פון כאראקטער קריצט די מאַמע איין אין קינד, ווען זי לערענט עס יענעם ניט צו שטערען, יענעם ניט צו פאַרשרייען דעם קאָפּ, יענעם ניט אויפצואוועקען דאָס קינד. דער טרויעריגער זאַץ: „וואָס קער איך?" „וועמען אַרט עס?" האָט פאַרהאַרטעוועט און פאַרגרעבט ניט איין קינד'ס כאראקטער.

לערנען א קינד באהילפיג צו זיין.

אַ מאַמע טאָר קיינמאָל ניט פאַרנאַכלעסיגען די געלעגענהייט און באפעהלען דעם קינד צו העלפען אַפילו אַ ווילד-פרעמדען, ווען יענער נויטיגט זיך אין הילף, ווי, צום ביישפּיל, העלפען טראָגען עפּעס, אויפהויבען עפּעס וואָס איז אַראָפּגעפאַלען אויף דער ערד, א. אַז. וו.

פון יונגערהייט אָן דאַרף מען אַ קינד לערנען צו העלפען יענעם. מען לערענט עס צו נעמען דאָס בערשטעל אָדער לאַפּען און ארוםווישען דאָס מעבעל, ווען די מאַמע ראַמט דאָס הויז. מען מאַכט איהם די געוואוינהייט צו גרייטען צום טיש און אַראָפּנעמען פון טיש. דערנאָך געהט מען ווייטער, ניט באַלעסטיגענדיג דאָס קינד, נאַטירליך, און ניט צונעמענדיג צופיל פון זיין שפּיל-צייט.

מאַמע אַליין מאַכט דאָס קינד עגאָאיסטיש.

די מאַמע, וואָס ערלויבט איהר קינד צו בלייבען זיצען רוהיג אויפ'ן פּלאַץ אין קאַר, לאָזענדיג אָן עלטערען מענשען שטעהן און הענגען אויפ'ן סטראַפּ, איז ניט נאָר עגאָאיסטיש, נאָר נאַריש אויך. זי וועט שפּעטער אַליין זיין דער קרבן פון דעם דערוואַקסענעם קינד'ס עגאָאיסטישען כאראקטער און ער וועט אויף דער מאַמען אַליין פּראַקטיצירען די לעסאָנס פון גראָבקייט וואָס זי האָט איהם געגעבען.

דאָס מאַכט קינדער אויפמערקזאַם.

לערענט די קינדער צו האָבען ביי זיך אין ביכעלע פאַרשריבען די אַדרעסען פון זייערע פריינד און די דייטס (טשיסלאָ) פון זייערע

געבורטס־טאָג און אויך דעם געבורטס־טאָג פון אַנדערע, ווען זיי דארפען גראטולירען אָדער גאָר שיקען אַ מתנה. דערמאָנט די קינדער וועגען אָט דער פליכט צו אַ צווייטען. דאָס איז שעהן און מאַכט אַ גוטע ווירקונג אויף די קינדער׳ס כאראקטער. זיי לערנען זיך צו דענקען ניט נאָר פון זיך אליין.

פליכטען פאר קינדער.

מען מוז אַ קינד געבען אַ פּאָר אָפּגעשטעלטע פליכטען אין הויז און זעהן פּאַדערען, אַז זיי זאָלען דערפילט ווערען. זיי דארפען לערנען טראָגען אויף זיך לייכטע פאראַנטוואָרטליכקייטען. מען דאַרף זיי נאַטירליך עטליכע מאָל דערמאָנען, אָבער נאָר מיט גוטען, ווען זיי זיך ניט פאר׳עקשנ׳ען און דאָס וועט ביסלעכווייס ווערען ביי זיי אַ געוואוינהייט.

זאָלען זיי באגיסען די בלומען

באגיסען די בלומען יעדען טאָג, אָנהאָדעווען דאָס הינטעלע אָדער דאָס קעצעלע קאָן מען לערנען אַפילו זעהר אַ יונג קינד, און כאָטש מען דאַרף איהם אפשר דערמאָנען אַ סך מאָל, דאָך קריגט ער מיט דער צייט דעם געפיהל פון פאראַנטוואָרטליכקייט.

גיט איהם פליכטען.

ווען די מאַמע זאָגט, עס איז צייט צו געהן אין פּאַרק אַריין, דאַרף דאָס קינד האָבען די פליכט צוצוגרייטען דאָס סעטשעל (רענצעל), אָנפילענדיג עס מיט די זאַכען, וואָס מען נעמט געוועהנליך מיט.

באלוינט איהם אויך.

מיט גוטען און ניט מיט שטראָף־רייד פועל׳ט מען ביי אַ קינד אַלץ. אָבער מען דאַרף ארויסווייזען, אַז מען שעצט גוטע אויפפיהרונג און די דערפילונג פון די אָפּגעשטעלטע פליכטען, און מען דאַרף פון צייט צו צייט באלוינען דאָס קינד, זאָגענדיג אַז ווען ער איז גוט ווילען די עלטערען אויך זיין גוט צו איהם.

ניט אָפט באַלוינען.

מען דאַרף אָבער זיין פאָרזיכטיג און ניט פאַר יעדען גוטען שריט באלוינען דאָס קינד, אום ער זאָל דאָס ניט אָנהויבען צו ערווארטען. די גאַנצע גוטסקייט פון זיין טאַט ווערט שוין פאַרפאַלען, ווען ער טוט דאָס בלויז צוליב דעם לוין. דאָס מוז נאָר קומען אַמאָל אין אַ יובל, ווי דאָס קומט אין אמת׳ן לעבען. מען דאַרף לערנען דאָס קינד, אַז די גוטע טאַט אַליין איז שוין אַ באלוינונג. אַמאָל נוצען קינדער אויס צום שלעכטען דאָס שטענדיגע באלוינען. אָט, צ. ב., געוויסע עלטערען האָבען אָפט געמוזט אַוועקגעהן אין אָווענט און האָבען איבערגעלאָזט זייער צוועלף־יעהריגע טאָכטערעל מיט דער קליינער בייבי. דיביידע קינדער פלעגען שוין דאַן שלאָפען. עס האָט אמאָל

געטראָפּען, אַז דאָס קליינע קינד האָט זיך צושריגען און דאָס גרויסע שוועסטערעל איז געווען געצוואונגען די בייבי צו נעמען צו זיך אין בעט אריין און זי איינשלעפּערען, שאָקלענדיג זי אויף די הענט. ווען די עלטערען זיינען אריינגעקומען האָבען זיי דאָס עלטערע קינד געפונען שלאָפען, זיצענדיג אין בעט מיט'ן קינד אויף די הענט. דאָס האָט זיי זעהר גערירט. אויפ'ן אַנדערען טאָג האָבען זיי איהר דערפאַר געגעבען 25 סענט. נו, דאָס מיידעלע האָט מען שוין שטענדיג געפונען מיט'ן קינד אויף די הענט, ביז די עלטערען האָבען זיך אָנגעשטויסען, אַז דאָס איז געווען אַ געמאַכטע געשיכטע, אום צו קריגען דעם לוין.

שפּילען זיך וויכטיג פאַר קינדער

וואָסערע שפּילצייג?

אָנשטאָט שמאָטעס אויף דער טיר, פּאָרטיערס, וואָס פילען זיך באַלד אָן מיט שטויב און לאָזען די לופט אין הויז ניט צירקולירען, און אָנשטאָט אַנדערע אַזעלכע נארישקייטען, פאר וועלכע פיל פרויען צאָהלען אָפּ געלד צו די קאָסטאָמער-פּעדלערס, וואָלט אַ מאַמע גע־דאַרפט בעסער קויפען פאַר די קינדער גוטע, שטאַרקע שפּילצייג. אָנשטאָט אַוועקצוגעבען דאָס געלד דעם פּעדלער יעדע וואָך, לעגט עס אַוועק אין פּאָסט-אָפיס ביז מען קלייבט אָן עטליכע דאָלאַר און דאַן קויפט מען איין זאַכען צום שפּילען.

קינדער מוזען האָבען אַ שטאַרקען קינדערשען טישעל מיט שטאַרקע ביינקלעך. אַ גוטע, שווערע שטיינערנע בלעק-באָרד (אַ דאָסקע) אויף דער וואנט, אַ פּאָר גוטע שערעלעך מיט טעמפּע (ניט שאַרפע, פּארקייליכטע) שפּיצען אויף ארויסצושערען בילדער פון די צייטונגען און אויסצושניידען אַלערליי קאָלירטע פּאַפּירלעך. אַ סלויע־קעל פּאָטאָגראַפערס-פּייסט צו קלעפּען פּאַפּירלעך און בילדער אין אַ בלענק בוך (אַ ריין בוך פון וויס פּאַפּיר). אינגלעך מוזען האָבען סטאָליאַרסקע געצייג, אַ קעסטעל מיט פּאַרב אויף צו מאָהלען און סלעצלעך צום בויען.

מיר זאָגען אַלץ די ווערטער: „אַ גוטען", ווייל די ביליגע שפּיל־צייג זאָל מען אין די הענט ניט נעמען. זיי פיהרען איבער דעם קינד'ס געשמאַק, און זיי זיינען פּשוט ארויסגעוואָרפען געלט, אָבער די גוטע זיינען שעהן און אָן אייביג געוועהר. פּאַר מיידלעך, אַחוץ דער ליאַלקע זיינען דאָ שפּילצייג כמעט די זעלביגע ווי פּאַר אינגלעך.

דאָס צימער מעג טאַקע בלייבען אַ זאַל, די בילדער מעגען באַ־צירען די ווענט, ווי פריהער, אָבער אָט דאָס גרעסטע צימער מוז מען אָפּגעבען פאר די קינדער אויף צום שפּילען זיך בייטאָג. דאָס מעבעל ביי אינטעליגענטע מענשען פון היינטיגע צייטען איז איינפאַך און שטאַרק,

אזעלכעס וואָס נעמט אין זיך קיין שטויב ניט אריין און שטעהט אויס די ערגסטע באהאנדלונג. אָבער מען דאַרף ביי די קינדער איינשטעלען אַ שטייגער און ניט אָפּטרעטען דערפון, אַז נאָכ'ן שפּילען מוז יעדעס קינד צונויפלעגען די זאַכען אין זיין אייגענעם קעסטעל; אויפקלייבען די פּאַפּירען און צוראַמען אין צימער. דאָס איז איינער פון מאָנטע־סאָרי'ס כּללים. די קינדער טוען דאָס, ווען די עלטערען פאָדערען דאָס יעדען טאָג, ביז עס ווערט אַ געוואוינהייט. מען מוז דער־ביי דעם קינד רוהיג און מיט אַ ווייכער שטימע דערצעהלען ווי עגאָ־איסטיש עס איז איבערצולאָזען די אַרבייט פאַר אַ צווייטען. איבער־הויפּט דאַרפען עלטערען ביי יעדער געלעגענהייט ענטוויקלען אין קינד דאָס איידעל געפיהל צו טראַכטען פריהער פון דעם צווייטען איידער פון זיך, און אפשר וועט אַמאָל פאַרט געלינגען צו מאַכען אַ סוף צו דער גראָבקייט, וואָס קומט פון דעם געפיהל: „וואָס געהט מיך יענער אָן?" „וואָס קער איך?"

זיי דערקוטשען ניט.

ווען קינדער שפּילען זיך דערקוטשען זיי ניט. די מאַמע מוז זיי פאַרזאָרגען מיט שפּילעריי. און ניט שטענדיג שטעלט זיי אַ שפּילצייג צופרידען. קלאַפּט צו אויף דער וואַנט מיט פינגער־שטיפּטלעך (טהאָמב־טעקס) אַ שטיק ווייסע סאַראַטע (אויל קלאָט) און זאָלען זיי אָנקלעפּען בילדער, אויסשניטען פון אַלטע זשורנאַלען, צייטונגען. יעדען טאָג קאָן מען דאָס אַראָפּוואַשען.

גרינע בלעטלעך.

גרינע בלעטלעך פון בוימער זיינען אויך גוט אָנצוקלעפּען, אויס־שטעלענדיג זיי אין רינגען, פּאַסיקלעך אָדער אַנדערע פאָרמען, וועלכע די מאַמע צייכענט אָן מיט אַ שטיק שוואַרצע קויל. אריינקלעפּען זיי אין קאַפּי־בוקס איז אויך אינטערעסאַנט פאַר קינדער.

אַרבעס אויף אַ שפּילכעל.

גיט די קינדער איינגעווייקטע גרינע אַרבעס און טוט־פּיקס, און ווייזט זיי ווי צו מאַכען חזרים'לעך, פערדעלעך, טישעלעך און ביינ־קעלעך. ווען אַנדערע שפּילכלעך דערעסען זיך, איז דאָס אינטערע־סאַנט אַלס נאָווינע.

קאַרטאָפעל מיט טוט־פּיקס.

אַ קאַרטאָפעל מיט טוט־פּיקס פאַרשאַפט אויך אַ קוואַל מיט פאַרגעניגען פאַר אַ קינד.

א ליילעך אויפ'ן קוליעס.

ווען קינדער ווילען שניידען פּאַפּיר אין שטוב, שפּיליעט צו אַן אַלט ליילעך צום קוליעס, וועט איהר זיך פאַרשפּאָרען אַ סך אַרבייט נאָכ'ן שפּילען.

שווימענדיגע שפילצייג.

ווען קינדער זיצען אין באָד, גיט זיי שפּילכלעך, וואָס שווימען ארום. זיי האָבען פאַרגעניגען און איהר קאָנט מיט זיי טאָן וואָס איהר ווילט. קויפט זשאַבקעלעך, גענזעלעך פון סעליולאָיד.

„דזשעק אין די באקס" שלעכט.

קינדער טאָר מען ניט קויפען קיין שפּיל-צייג, וואָס דערשרעקען זיי, ווי „דזשעק אין די באָקס", צום ביישפּיל.

א קעסטעל זאמד א פארגעניגען.

אויב עס איז דאָ פּלאַץ אין הויז, שטעלט אַוועק אַ קעסטעל מיט ווייסע זאמד. גיט זיי שיסעלעך, קווערטעלעך, לאָפּעטקעלעך א. אַז. וו. עס מאַכט זיי גליקליך און ניט מיט איין קלאַפּ ווענינגער דאַרף זיי די מאַמע געבען.

באַהאַלט די שפּילצייג.

קינדער ווערען מיאוס שטענדיג די זעלבע שפּילצייג. באהאלט איינינגע און אין אַ שטיקעל צייט ענטציקען זיי דאָס קינד נאָכאמאָל.

דאָס קינד לעקט עס

איידער מען דערלאַנגט דער קליינער בייבי די שפּילכלעך צו נעמען אין מויל אריין, וואַשט זיי גוט אָפּ. דאָס קען אַמאָל איינ־שפּאָרען אַ סך צרות.

ווײנען סתם אין דער וועלט אריין

קינדער, וואָס ווײנען גלאַט אַזוי, פון שלעכטער געוואוינהייט, קאָן מען לייכט אָפּשטעלען מיט עפּעס אַ נאָווינע. קויפט איין עטליכע ביליגע שפּילצייג, באהאלט זיי און יעדעס מאָל איבערראַשט זיי מיט אַ נייער זאַך. דאָס העלפט זעהר אָפּט איבערצוררייסען דעם אָנפאַל פון ווײנען. באהאַלט די שפּילצייג און זיי וועלען אין אַ שטיקעל צייט צונויץ קומען נאָך אמאָל.

קונציגע שפּילצייג ניט שטענדיג ניצליך.

איינקויפען שפּילצייג, וואָס די ערוואַקסענע דאַרפען אָנציהען אָדער אָנדרעהען, איז אָפּט אַ פאַרשווענדונג פון געלט. דעם קינד ברענגט עס קיין נוצען ניט. ער קאָן ניט אָפּשאַצען די חכמה פון דער מאַשינעריי. זעהר אָפּט זיצט דאָס קינד גאָר ניט קיין פרעהליכער, אין דער צייט, וואָס דאָס שפּילצייג לויפט ארום. אַ קינד דאַרף איינ־פאַכע שפּילצייג, מיט וועלכע ער אַליין דאַרף מייסטרעווען: עס אויפ־שטעלען, צוואַרפען, צונעמען, צוגלידערען און טאַקע צוברעכען אויך. אָט די טעטיגקייט פאַראינטערעסירט איהם און לערענט איהם אַ סך זאַכען.

קלעצעלעך ניצליך.

בלאָקס זיינען דערפאַר אַזוי גוט פאַר קינדער, אינגלעך און מיידלעך. זיי גיבען אַ גרויסען אויסוואַהל פון טעטיגקייט פאַר'ן קאָפּ און דער פאַנטאַזיע. אַחוץ די קליינע קלעצלעך אין די קעסטעלעך זיינען פאַראַן גרעסערע, מיט וועלכע קינדער קאָנען אַ סך אויפטאָן.

די ליאַלקע.

דער מנהג איז מיידעלעך באַלד צו פאַרשאַפען אַ ליאַלקע מיט אַ וועגעלע. אַט די שפּילצייג גיט אָבער זעהר ווייניג עקסערסייז פאַר'ן קינד. זעהר אָפט זיצט דאָס מיידעלע אָפּ שטונדען-לאַנג אין אַט דער שפּילעריי, אָהן קערפּערליכע עקסערסייז. עלטערען דאַרפען, ווי ווייט מעגליך, געבען מיידלעך די זעלביגע שפּילצייג ווי די אינגלעך, אַז זיי זאָלען גראַד אַזוי שטיפען און שטאַרקען די גלידער.

אַמאָל אַ שלעכטער סימן.

אם מעהרסטען דאַרף מען זיך גאָר ניט זאָרגען, ווען קינדער צוברעכען, צורייסען, צושטערען זאַכען, וואָס קומען זיי צו דער האנט אָדער מיט וועלכע זיי שפּילען זיך. דאָס איז די נאַטירליכע נייגעריגקייט אויסצוגעפינען, וואָס עס טוט זיך אינוועניג, אָדער וואָסער קלאַנג עס וועט ארויסקומען. אָבער ווען דאָס געהט שוין צו ווייט אַוועק, ווען דאָס איז אויסערגעוועהנליך, איז גוט דאָס צו דערצעהלען דעם דאָקטאָר.

מורא ווערט מיטגעטיילט

אַ קינד וואָלט אַליין ניט מורא געהאַט

ווען ניט די דערוואַקסענע, ווי וואָלט אַ קינד געוואוסט, אַז אין דער פינסטער דאַרף מען מורא האָבען? מען דערצעהלט דעם קינד, אַז פינסטערניש איז בלויז דערפאַר ווייל קיין ליכט איז דאָרט נישטאָ און מען ווייזט איהם, אַז אַ פאַרשטעלט ווינקעל איז אויך פינסטער, וועט ער ניט פיהלען אָט די בלוט-פאַרגליווערענדע שרעק, וואָס נאַרישע ערציהער פאַראורזאַכען ביי פיל קינדער און שוואַכען ביי זיי אַ סך אָפּ די נערוועז.

שרעקען קינדער מיט מעשיות וועגען רוחות, מתים, לצים און כשף-מאַכערס איז אַ פאַרברעכען. אָט די נאַרישע באָבע-מעשיות ווערען איבערגעגעבען פון דור צו דור. עס וואָלט שוין צייט געווען מען זאָל אָנהויבען פאַרשטעהן ווי שעדליך עס איז איינצוגעבען קינדער פחד, וועלכער באהערשט זיי דערנאָך אויף לאַנגע יאָהרען. און ווער קאָן וויסען וואָסער שאָדען דאָס טוט אָן זייער דעליקאַטער נערוועז-סיסטעם?

שרעקען א קינד איז באַרבאַריש.

שרעקט ניט דאָס קינד מיט דעם „בוגי מען", „פּאָליסמאַן", „דער מאַן מיט'ן זאַק". אַ קינד גלויבט וואָס מען זאָגט איהם און דער שרעק באהערשט איהם און באשעדיגט זעהר אָפט זיין נערוועך־סיסטעם, און אַפילו אין די שפּעטערדיגע יאָהרען איז שווער זיך אָפּצושאָקלען פון אָט די שרעקענישען, און ניט איין מענש איז פאַרבליבען אַן אייביגער פייגלינג אַ דאַנק דער ליבער מאַמען.

שרעקען קינדער.

גאָר יונגע קינדער איז געפעהרליך איבערצושרעקען, ווייל אָפט פאַלט עס טיף אריין אין זייערע געפיהלען און פאַרבלייבט דאָרט אויף אייביג. מאַמעס אַליין שרעקען זעהר אָפט זייערע קינדער מיט'ן קוויטש „אוי", ווען עס גיט אַ דונער אָדער ווען זי ווייזט דעם קינד אַז זי האָט מורא פאר אַ גנב. אפשר דאַרף מען טאַקע פארשליסען די טיר פאר אַ גנב, אָבער די יונגע קינדער טאָר מען דאָס ניט דער־צעהלען. נערוועזע קינדער ליגען אַמאָל אָפּ נעכט אין שרעק, הערענ־דיג אין יעדען שאָרך דאָס אריינרייסען זיך פונ'ם ניט געשטויגענעם און ניט געפלויגענעם גנב.

ניט קיין גרויסע חכמה.

אריינזעצען אַ קינד מיט גוואַלד אין וואַסער אריין, איבערהויפּט אין ים־וואַסער, ווען ער האָט מורא, איז זעהר גרויזאַם. אַחוץ וואָס דאָס קינד קריגט אַמאָל אַן אייביגען אָפּשטויס צום באָדען זיך, קריגט ער אָבער גאַנץ אָפט אַ באשעדיגונג צו זיין נערוועך־סיסטעם. מען קאָן אָט די ארבייט אָפּטאָן לאַנגזאַם, אַז דאָס קינד זאָל אַליין ביסלעכ־וויים געוואוינט ווערען צום וואַסער. מען דאַרף געדולד.

קומט פון שרעק.

דר. טהאָם, אַ גרויסער קינדער־פּסיכאָלאָג, דערצעהלט, אַז אין זיין קליניק געפינט ער כמעט יעדען טאָג די שלעכטע רעזולטאַטען פונ'ם שרעק מיט וועלכען קינדער האָבען זיך אָנגענומען אין געוויסע מאָמענ־טען פון זייער לעבען. די שעדליכקייט לאָזט זיך אָפט פיהלען אַפילו שפּעטער, זאָגט ער, און האָט אַ גרויסען חלק אין מענשענ'ס אומגליק־ליכקייט און אין זיין ניט געלונגענקייט. „דער געפיהל פון מורא", זאָגט ער ווייטער, „איז זעהר אַן ערנסטע זאַך. מיט אָט דעם געפיהל טאָר מען קיין קאַטאָוועס ניט טרייבען, ווי מען טרייבט קיין קאַטאָ־וועס ניט מיט דעם קינד'ס אויגען אָדער אויערען. ווייל דאָס קאָן פאַרפיהרען אַ סך ווייטער, ווי מען שטעלט זיך פאָר.

שלאָפען אַליין אין דער פינסטער.

הויבט דאָס קינד באַלד אָן צוגעוואוינען צו שלאָפען אַליין און אין דער פינסטער. ער וועט ניט מורא האָבען און וועט ניט פאַר־

מוטשען די מאַמע, ניט וועלענדיג אַליין געהן שלאָפען. דאָס קליינינקע קינד וועט ליגען און קרעהען און שפּעטער רעדען צו זיך אַליין און וועט אַט אַזוי רוהיג איינשלאָפען, און ניט וויסען פון קיין מורא.

ריכטיג צו ערציהען

אַ סיסטעם מעגליך

עס איז לייכט צו ערציהען קינדער, ווען די עלטערען האַלטען זיך ביי אַ שטיקעל סיסטעם. אַט רעדען זיי, צ. ב., צווישען זיך אָפּ, אַז דאָס קינד טאָר גאָר ניט אויספיהרען מיט געוויין, און ווען זיי ביידע זאָגען, אַז אַט דאָס טאָר דאָס קינד ניט טאָן אָדער ניט קריגען, און לאָזען איהם וויינען, ניט אונטערגעבענדיג זיך און ניט שטערענדיג איינער דעם צווייטען, פאַרשטעהט דאָס קינד באַלד, אַז אַט אַזוי מוז עס זיין, און געפינט באַלד אויס, אַז מיט געוויין קען מען גאָר ניט מאַכען. אַ געזונט קינד שאדט ניט דאָס וויינען.

גוטסקייט איז גאָלד.

מיט גוטען קאָן מען ביי קינדער אַ סך אויספיהרען. זיי האָבען צוטרויען און רעספּעקט צו די עלטערען, וואָס שטערען זיי ניט אויף שריט און טריט, שרייענדיג: „ניט!“ אויף כמעט אַלץ, וואָס זיי ווילען טאָן. גוטסקייט איז גאָלד.

מישט דאָס גאָלד מיט אייזען.

אָבער מען דאַרף צו דעם גאָלד אויך צומישען אַביסעל אייזען. מען דאַרף זיין שטייף און ניט אָפּטרעטען פון געוויסע פאָדערונגען, וועלכע די באַרעכענטע עלטערען האָבען אָפּגעשטעלט אַלס כללים אין הויז. אמאָל מוז מען מאַכען אַן אויסנאַם, אָבער נאָר ווען די קינדער זעהען, אַז עס זיינען דאָ וויכטיגע אורזאַכען דערצו. ווייטער דאַרף זיין שטאַרקייט און די קינדער וועלען דאָס רעספּעקטירען און טאָן זייער פליכט.

איין מאָל אין צעהן.

ווען קינדער זעהען, אַז אַ סך מאָל זאָגען די עלטערען יאָ אויף זייערע פאַרלאַנגען און נאָר זעלטען קומט אַ „ניין“, רעספּעקטירען זיי דעם „ניין“. זיי פאַרשטעהען, אַפילו מיט זייער קינדערשען שכל, אַז אַזוי ווי די עלטערען האָבען ניט די טבע אויסצושרייען אַ פאַרבאָט, ניט באַטראַכטענדיג זיך, טאָ מוז אָט דער דאָזיגער פאַרבאָט, אָט דער איצטיגער „ניין“ שוין האָבען אונטער זיך אַ וויכטיגען פונדאַמענט, אַ וויכטיגע אורזאַך, און זיי גיבען זיך באַלד אונטער, זיי פאָלגען אָהן שום סצענעס, אָהן שום טופען מיט די פיס, אָהן שום געוואַלדעווען.

עלטערען מוזען זיין אויטאָריטעטען פאַר די קינדער.

עלטערען מוזען זעהן, אַז די קינדער זאָלען אויף זיי ניט אַראָפּ־קוקען. דאָ אין לאַנד זיינען לוידער דאָ אַ סך עמיגראַנטען פון אַנדערע לענדער, וועלכע קאָנען ניט די שפּראַך און לאָזען דאָס אַזוי געהן. שפּעטער וואָלטען שוין די דערוואַקסענע קינדער פאַרשטאַנען, וואו דער הונט ליגט באַגראָבען, אָבער קליינערהייט לאַכען זיי זיך אויס פון די עלטערען ווען זיי צודרעהען די שפּראַך אָדער פאַרשטעהען זי גאָרניט. עס איז די פליכט פון אַזעלכע עלטערען צו טאָן אַלץ און לערנען די שפּראַך. עס זיינען איצט פאַראַן קלאַסען פאַר עמיגראַנטען און עס איז קיין תירוץ ניט. מען מוז דאָס טאָן, ווייל די גאַנצע קינ־דער־ערציהונג ליידט דערפון ווען דאָס קינד מוז זיך אפשר איינהאַלטען פון ארויספּלאַצען מיט אַ געלעכטער פון די פעהלערען וואָס די על־טערען מאַכען אין רעדען. זעהר אָפט שעמען זיך קינדער צו ברענגען זייערע חברים אין הויז אריין, אום ניט צו ווייזען זיי די גרינע עלטע־רען. נו, שטערט דאָס דען ניט די קינדער צו האָבען פולען רעספּעקט צו זייערע טאַטע־מאַמע?

די שפּראַך דינט אַלס פאַרבינדונג

אחוץ דעם מוזען עלטערען לערנען די שפּראַך און אויך אַנדערע זאַכען, אום זיי זאָלען קאָנען נעמען אַן אַנטייל אין אַלץ, וואָס עס אינטערעסירט די קינדער. אַזוי אַז עס זאָל זיין אַ בונד צווישען אַט די שותפים פון דער אייגענער פאַמיליע. מען ווייסט וואָסערע לעסאָנס דאָס קינד האָט און מען געהט אָפט אין סקול אריין אויסצוגעפינען וואו דאָס קינד האַלט, אום דאָס קינד זאָל זעהן, אַז עס איז פאַראַן אַן אויג, וואָס פּאַסט אויף. און וויפיל מאָל ווערען טאַקע צווישען על־טערען און קינדער אַ פריינדליכקייט צוליב אָט דעם געגענזייטיגען אינטערעס?

שטהעט אין פריינדליכער פאַרבינדונג.

עלטערען מוזען זוכען אַלערליי געלעגענהייטען אויף אויפצוהאַלטען אַ בונד פון פריינדשאַפט צווישען זיך און די קינדער, און אַ סך אופנים זיינען פאַראַן דערצו. אָט גרינדעט מיט זיי אַ גוד־טיים קלוב, צו וועלכען זייערע פריינד מעגען אויך צושטעהן. אַלע מיטגלידער האָבען נאַטירליך די זעלביגע רעכט. זאָל מען אויף׳ן מיטינג אויסקלייבען איין קינד פאַר׳ן פראָטאָקאָל־סעקרעטער צו האלטען דעם בוך און אַלץ פאַרשרייבען; אַ צווייטע קינד זאָל זיין דער קאַסירער און האַלטען אין אַ שפּאַר־באַנק דאָס געלט, וואָס יעדער צאָהלט איין יעדע וואָך; די מאַמע איז די אויפזעהערין. אַ סך פּענים ווועלען פאַרשפּאָרען צו געהן אויף פאַר׳סמ׳טע קענדים; און ווען עס קלייבט זיך שוין אַן גענוג געלט, באַשליסט מען אויסצופאָהרען אין אַ מוזעאום, אין אַ

פּאַרק, אין אַ „באָס", אום צו זעהן די שעהנע פּלעצער פון שטאָדט, אָדער גאָר געהן אין אַ טעאַטער.

פאַרבינדט דאָס אנגענעהמע מיט'ן נוצליכען.

גרינדעט מיט אייערע קינדער אַ נייה-קלוב (סאָואינג סוירקעל). זייערע חבר'טעס און די מאַמעס פון די חבר'טעס מעגען אויך צושטעהן. אין אַ באשטימטער שעה אין וואָך פאַרזאַמעלט זיך דער קלוב, זעצט זיך אַוועק פאַרריכטען דאָס וועש (אינגלעך מעגען דאָס אויך טאָן), אָננעהען קנעפּלעך, בענדלעך, צוצירעווען, מערעזשען א. אַז. וו. לערענט זיי עפּעס אויפצונעהען אויף דער מאַשין. איין קינד מעג דערווייל פאָרלעזען עפּעס אַן אינטערעסאַנטע זאַך. נאָך דעם מעג קומען אַ גוד-טיים מיט מוזיק אויף דער וויקטראָלאַ, טענץ און עפּעס אַ נאַש אויך.

קריגט זייער ליבע דורך ווארימען אינטערעס.

אינטערעסירט זיך מיט די ענינים, וואָס אינטערעסירען די קינדער. צייגט ארויס מיטלייד צו דער קראנקער דאָל (ליאַלקע), אָדער צייגט ארויס מיטגעפיהל ווען דאָס געליבטע שפּילכעל איז צובראָכען געוואָרען. לויפט ניט באַלד קויפען אַן אַנדערס. זאָל דאָס קינד ענט-וויקלען אין זיך אַ געפיהל פון באדויערען. אַזאַ נאָהענטער אינטערעס פון די עלטערען צום קינד העלפט זיי אריינצוקוקען אין זיין נשמה אריין און פאַרבינדט זיי ענג צוזאַמען.

שטאַרק אָנגעלייגט ביי קינדער.

פון צייט צו צייט איז גוט צו איבערראשען (סורפּרייזען) קינדער מיט אַן אומערוואַרטעטער פּאַרטי (סודה). ווען זיי קומען אַהיים פון סקול זאָלען זיי געפינען אַ געגרייטען טיש מיט גוטע זאַכען. זיי וועלען לויפען רופען די חבר'טעס און חברים און וועלען פאַרברענגען אַ פּאָר גוטע שטונדען און אַ ווארים ווינקעל וועט זיך ענטוויקלען אין הארצען צו דער ליבער מאַמען. דאָס מעג מען שוין פאַרבינדען מיט דער וועטשערע אויך.

דאָס בינדט קינדער צו.

די עלטערען, וועלכע האָבען אין דער קינדהייט ניט געלייענט קיין קינדערשע ביכער, דאַרפען דאָס טאָן איצט צוזאַמען מיט די קינדער, אום זיי זאָלען קאָנען דיסקוטירען מיט זיי וועגען די טעמעס, וואָס אינטערעסירען זיי. דאָס איז שטאַרק אָנגעלעגט ביי קינדער, ווען זיי זעהען אַזאַ אינטערעס פון עלטערען. אָבער עלטערען טאָרען קיינמאָל ניט ארויספּרעסען אויף די קינדער זייערע צייטיגע מיינונגען וועגען די קינדערשע ביכלעך. נאָר ווען דאָס קינד שטעלט אַ פראַגע, דאַרף מען נאַטירליך ענטפערען, אָבער ניט צווינגען אַ גרויסען מענשענס אורטייל אויף דעם ניט צייטיגען מוח פון אַ קינד.

זעהר אָפט דערוויטערט מען קינדער פון זיך, ווען זיי הערען

נאָר קריטיק אויף אַלץ, וואָס געפעלט זייערע אומצייטיגע מוחות. מען דאַרף געדולדיג וואַרטען, ביז זיי אַליין וועלען אויפגעוועקט און ווילען וויסען די עלטערענס מיינונגען. איבערהויפּט איז זעהר וויכטיג צו געהן פאָרזיכטיג אין סאָציאַל־עקאָנאָמישע פראַגעס. דאָס היינטיגע קאַפּיטאַליסטישע לעבען, די סקולם דריקען זעהר אָפּט איין געוויסע געדאַנקען אין די קינדער׳ס מוחות, אָבער צו פריה דאָס זיי נעמען אויס־טייטשען אַנדערש האָט שוין פאַרפרעמדט פון די עלטערען און טאַקע פון אָט דער פראַגע אַליין ניט איין יונגען מוח.

זיצען אין פּאַרק וויכטיגער.

פּאַר זיך אַליין און פּאַר די קינדער אודאי איז אַ סך וויכטיגער צו זיצען אויף דער לופט איידער צו שטעהן און פּרעסען שליאַרקעס צו די שאַפעס און פאַרהענגלעך און פליאַרקעס און אַלערליי צודעקלעך און זיי פריהער געוועהנליך אַליין אויפנעהען. איבערהויפּט אויפ׳ן זומער קאָן קרעטאָן פאַרשפּאָרען אָט די גאַנצע אַרבייט. דאָס בעט, אַלע קאַמאָדעס, אַפילו די פענסטער זעהען אויס קיהל און שעהן מיט די בלומען פון אַ שעהנעם קרעטאָן. די קינדער וועלען מיט דאַנק־באַרקייט געדענקען די אַנגענעמע שטונדען, וואָס זיי האָבען פּאַר־בראַכט אין פּאַרק אונטער דער ליבער מאַמע׳ס אויפזיכט.

קינדער געדענקען בעסער און לענגער.

וואָס בלייבט לענגער אין די קינדער׳ס ערינערונג — דער מאַ־מע׳ס שפּילען זיך מיט זיי, העלפען זיי, דערצעהלען אָדער לייענען זיי מעשיות, אָדער די געפּרעסטע קליידער און די געצאַצקעטע גענעהעכ־צען, אויף וועלכע זי האָט פאַרבראַכט איהר צייט, פאַרנאַכלעסיגענדיג די קינדער? עלטערען מוזען פאַרברענגען צוזאַמען מיט די קינדער. דאָס וועבט אויס גאָלדענע פעדעמער, וואָס בינדען צו זייער האַרץ אויף אייביג צו זיי.

א גרויסער אמת.

אַ באַריהמטע פרוי האָט אַמאָל געזאָגט, אַז די עלטערען וואָס קאָנען זיך ניט שפּילען מיט די קינדער, קאָנען זיי ניט ערציהען.

וואָס ווייניגער שטערען.

אין אַריסטעמען הויז מוז מען אָפּגעבען אַ פּלאַץ, אַז דאָס קינד זאָל זיך קאָנען שפּילען אומגעשטערט. און דאָס הייסט, נאַטירליך, אַז ער זאָל יענעם אויך ניט קאָנען שטערען. מיר, גרויסע, רופען דאָס אָן שפּילען. אָבער דאָס איז דער קאַלעדזש, וואָס דאָס קינד געהט דורך אויף אויסצולערנען זיך אָט די וואונדערבאַרע זאַכען, וואָס ער לערענט

אין די פאַר יאָהר, ווען פון אַ שטיק פלייש ווערט לאַנגזאַם אַ מענש, וואָס געהט דורך אַלע שטופען פון ענטוויקלונג. אינטעליגענטע על־טערען דאַרפען דאָס קינד ארומרינגלען מיט אַלע מעגליכקייטען, אַז ער זאָל קאָנען ענטוויקלען די געשאַנקען פון דער נאַטור, ניט מוזענדיג שטענדיג ראַנגלען זיך מיט שטערענישען, מיט שילטערייען, מיט די קלעפּ, וואָס ער קריגט פון די ארומיגע, וועלכע זעהען אין קינד'ס טויזענטער טעטיגקייטען בלויז אַ שטערעניש פאַר זיך.

ניט שטערען, נאָר העלפען דאַרף מען די קינדער אין זייערע שפּילערייען. זיי פערלאַנגען, צ. ב., קעסטלעך מיט אַ האַמער און טשוועקעס אויף צו קלאַפּען; דעם מיידעלע דאַרף מען געבען שמאַטעס פאַר דער ליאַלקע א. אַז. וו. אויפּפּאַסען דאַרף מען אויף קינדער, אַז זיי זאָלען זיך ניט באַשעדיגען, אָבער ניט שטערען זיי. וואָס וועניגער אָוועקרופען פון דער שפּיל מיט באַפעהלען, אַלץ בעסער, און ליבע און געהאָרכזאַמקייט קומט שוין אַליין.

א גרעסערע קינד אויך נייגעריג.

די נייגעריגקייט איז אַ וויכטיגע מעלה אין אַ מענשען. אַ בהמה, אַ פערד זיינען ניט נייגעריג, און דאַרום טאַקע לערנען זיי ניט און פראָגרעסירען ניט. עלטערען דאַרפען אונטערהעלפען דער נייגעריג־קייט פון די קינדער און מיט גרויסער צופרידענהייט ענטפערען אויף די טויזענטער פראגעס, וואָס קינדער שטעלען.

אָט דערפאַר טאַקע מוזען אַפילו עלטערען, וועלכע האָבען נעבּיך קינדוויז ניט געלערענט, זיך איצט נעמען דערצו: לערנען די שפּראַך און אַנדערע געגענשטאַנדען, אום צו קאָנען טאָן זייער פליכט צו די קינדער. היינט, מיט די פילע געלעגענהייטען, וואָס זיינען פאַראַן, ווי לעקציעס, נאַכט־שולען, טאָג־שולען פאַר גרויסע, אַלערליי ביכער א. אַז. וו. קאָן אַפילו אַ דערוואַקסענער מענש זיך לערנען.

די קינדער'ס נייגעריגקייט צו פרעגען פראַגעס און נאָכטאָן ווי מאַלפּעס אַלץ, וואָס זיי זעהען די גרויסע טוען, איז די טרייב־קראַפט אין זייער קערפּערליכער און גייסטיגער אנטוויקלונק. און ניט ענט־פערען זיי אויף זייערע פראַגעס, אָדער זיי שטערען מיט'ן שרייען: „טשעפּע זיך אָפּ!" „זיץ שטיל!" „ווער שוין אַמאָל אַ מענש!" איז געגען די קינדער'ס בעסטען אינטערעס.

נאָך דעם, ווי די חושים זיינען שוין אין קינד ענטוויקעלט, געהט דאָך דער פּראָצעס פון וואַקסען נאָך אַלץ אָן. און דער וואונש אַלץ אויסצוגעפינען און זיך לערנען נאָכטאָן די עלטערע איז גראַד אַזוי שטאַרק ווי פריהער. און אַבי מען פאַרהיט עס פון געפאַהר און אַז עס זאָל ניט קאָנען טאָן יענעם קיין שאָדען, דאַרף מען דעם קינד געבען זעהר פיל פרייהייט צו מייסטרעווען און פאָרשען.

לערנען קינדער פאָלגען

ווי טוט מען דאָס?

פאָלגען איז ניט קיין געבוירענער אינסטינקט. הונגער, מורא זיינען יא געבוירענע אינסטינקטען. קיינער דאַרף דער יונגער חיה'לע, צ. ב., ניט דערצעהלען, אַז עס איז הונגעריג, אָדער אַז עס האָט מורא; עס לויפט אַליין צו דער מאַמען. אָבער קונצען מאַכען, ד. ה. פאָלגען, וואָס מען הייסט איהר טאָן, דאָס דאַרף מען איהר לערנען. און, ווי געזאָגט פריהער, דאַרף מען זיך באַנוצען מיט דער חיה'לעס געבוירענער מעלה געוואוינט צו ווערען און איהר געבען די געווינשטע געוואוינהייט. דאָס טוט מען, אויסאַרבייטענדיג אַ גוטען שטייגער ווי איהר צו לערנען, און מען טוט דאָס רעגעלמעסיג, ניט אָפּטרעטענדיג פון'ם שטייגער, ביז דאָס חיה'לע לערענט זיך אויס צו טאָן די קונץ אַליין, און דאָס בלייבט שוין ביי איהר אויף אייביג.

מיט'ן קינד איז דאָס זעלביגע. פאָלגען איז ניט געבוירען אין כאַראַקטער. פאַרקערט, דער מענש וויל דוקא טאָן נאָר דאָס, וואָס איהם גלוסט זיך. אָבער אָט דאָ הויבט זיך אָן דעם ערציהער'ס ראָלע: מיט אַ געוויסען שטייגער קאָן מען פיהרען דאָס קינד אַזוי, אַז ער זאָל צוגעוואוינט ווערען צו אַ געווינשטער אויפפיהרונג, ביז עס וועט ווערען זיין טבע און ער וועט שוין גאָר אַנדערש ניט קאָנען האַנדלען.

פאַרשטעהן דעם קינד'ס נאַטור.

אָבער פאַרשטעהענדיג, אַז מען קאָן אין קינד'ס „ווייכקייט" פון כאַראַקטער אריינוועבען די טבע פון פאָלגען, אַבי מען פאָדערט דאָס נאָר סיסטעמאַטיש, מוז מען דאָך שוין קומען צום שלום, אַז מען מוז זיך היטען פון'ם היפוך, ד. ה. איהם ניט צו לערנען „ניט צו פאָלגען", ווייל דאָס קאָן דאָך אויך ווערען אַ טבע ביים קינד. אָבער לײדער לערנען טאַקע אַ סך עלטערען די קינדער דוקא נאָר אָט די לעצטע שלעכטע מעלה. יעדען טאָג גיט מען זיי לעסאָנס, ווי ניט צו פאָלגען, און די קינדער לערנען דאָס באַלד גאַנץ גוט אויס, און עס קריצט זיך שטאַרק איין אין זייער נאַטור.

עלטערען מוזען פריהער אליין פאָלגען.

ביים פאָדערען פון קינד צו פאָלגען, מוזען די עלטערען זיך פריהער אַליין אויסלערנען צו פאָלגען געוויסע כללים פון לאָגיק און מענשליכער נאָכגעביגקייט. זיי מוזען פאַרשטעהן אַ קינד'ס כאַראַקטער און ניט בלויז זעהן, אַז דאָס קינד זאָל זיי פאָלגען, ווייל זיי זיינען עס די יאָ־טעבע־דאַמניקעס, די אויבערהאַרען איבער איהם. פאָדערען אַזאַ „מי־ליטערישען" פאָלגען איז בלויז צופרידענצושטעלען די אייגענע גע־פיהלען פון הערשאַפט. מיט דעם קינד'ס געפיהלען מוז מען זיך אָפּט

רעכענען און מען מוז זיך אריינטראכטען צי איז דאָס פאָלגען גאָר פאַר דעם קינד מעגליך צו ערפילען, און אויב דעם קינד איז ניט מעגליך דאָס צו ערפילען און מען רעכענט זיך פאָרט ניט מיט זיינע געפיהלען, וועט ער טאָקע ניט פאָלגען, און מיט יעדען באפעהל אַזעל־כען גיט מען איהם בלויז לעסאָנס ניט צו פאָלגען, וועלכע ער לערענט גאנץ גוט אויס, ווייל דאָס ווערט אַ געוואוינהייט. אַט וועלען מיר אָנווייזען עטליכע ביישפּילען.

לעסאָן ניט צו פאָלגען, נומער 1.

אַט זיצט דאָס קליינע קינד אין וועגעלע און הויבט זיך אויף אויף די פיסלעך. ער טוט דאָס לויט דעם באפעהל פון דער נאַטור זיי צו שטאַרקען, אום זיך צוצופערטיגען צום געהן. אָבער ער איז אין גע־פאהר ארויסצופאלען, טאַ זעצט איהם די מאַמע צוריק אריין. אין אַ רגע ארום טרעפט נאַטירליך דאָס זעלביגע. „זיץ איין”, „זיץ איין”, שרייט די מאַמע און גיט איהם נאָך אפשר אַ פּעטשעלע פון אונטען. אָבער אַ נעכטיגער טאָג! ער פאָלגט די נאַטור, ניט דער מאַמען. צו דעם פּעטשעלע ווערט ער יאַקאָס צוגעוואוינט, און עס הויבט איהם שוין ניט אָן ארען. אָבער דאָ האָט ער געקראָגען אַ לעסאָן ניט צו פאָלגען דער מאַמען.

ארויספאלען דאַרף מען טאָקע ניט לאָזען דאָס קינד, אָבער די בארעכענטע מאַמע זוכט אָן אַנדער מיטעל: מען סטראפּט איהם איין, אָדער מען זעצט איהם אויף דער ערד. און שרייען „זיץ איין” טאָר ניט געדאַכט ווערען.

דאָס איינבינדען איז נאָר גוט ווען מען פיהרט דאָס וועגעלע אין דרויסען. אין הויז טאָר מען טאָקע דאָס ניט טאָן. מען דאַרף געבען דעם קינד די פרייהייט זיך אויפצוהויבען, זיך איבערקוליען, ווי די נאַטור זאָגט איהם אונטער.

לעסאָן אין ניט פאָלגען, נומער 2.

די נאַטור זעצט פאָר איהר אַרבייט, פיהרענדיג דאָס קינד פון איין שטופע פון ענטוויקלונג צו דער אַנדערער. זי שטאַרקט זיינע הענט און פיס און שאַרפט זיינע חושים. ער הויבט ביסלעכווייס אָן צו געברויכען אַט די געשאַנקען פון דער נאַטור און קלעטערט אויף די ביינקלעך. ער שפּרינגט, ער הויבט אויף זאַכען און וואַרפט זיי אַראָפּ אום זיך צו באַקענען מיט אַט די ערשיינונגען. ער מאַכט אויף די טיר און מאַכט זי צו, אָבער ביי יעדער זאַך הערט ער נאָר „ניט”, „זיץ איין”, „קלאַפּ ניט”, „זיי רוהיג”, „שפּרינג ניט”, „וואלגער זיך ניט אויף דער פּאָדלאָגע”, „טשעפּע ניט”. דאָס קינד קאָן אָבער ניט פאָל־גען. די גלידער זיינע מוזען האָבען אַט די פאַרשיידענע עקסערסייזעס. און דער מוח מוז זיך באַקענען מיט דער ערשיינונג פון אַ געעפענטער טיר, פון אַ פאַרמאַכטער טיר, פון אַן איבערגעקערט ביינקעל א. אַז. וו.

אָט דער רוף פון דער נאַטור שרייט צו איהם מיט אַ מעכטיג קול, וועל־כער פארהילכט אַלע פארבאָטען פון דער מאַמען אָדער דעם טאַטען. נו, זיי פאַדערען אָבער אַלץ. טאָ הערט ער זיי ווי דעם קאָטער, און ער קריגט נאָך אַ לעסאָן ניט צו פאָלגען.

לעסאָן ניט צו פאָלגען, נומער 3.

ווייטער. ער מוז ביי זיך ענטוויקלען די חושים פון הערען, זעהן, טאַפּען, שמעקען און פיהלען דעם טעם. נו, ווי אַזוי קאָן ער דאָס טאָן? ער מוז הערען פארשיידענע קלאַנגען, טאָ קלאַפּט ער, קוויטשעט ער, קלינגט מיט'ן גלעקעלע, האַקט דעם אויוועז. ער מוז זיך אויסלערנען צו דערקענען וואָס איז געל, וואָס איז בלוי, וואָס איז רויט, וואָס איז איין זאַך, וואָס איז אַ צווייטע. טאָ רוקט ער די אויגען אין דער שאַפע, אין דער קאָמאָדע, אין די שקאַרמיצען מיט די גראָסערים; ער באטראכט אַלץ, נישטערט איבעראל; ער איז אַן אומרוה.

ער מוז זיך באקענען מיט ווייכקייט, הארטקייט, ווארימקייט, קאַלטקייט, גלאַטקייט, שערסטקייט, פוקלעקייט, נו, מוז ער ניט אַלץ טאַפּען מיט די הענט? און אום זיך אויסצולערנען וואָסער א ריח און א טעם זאכען האָבען, מוז ער דען ניט שמעקען צו אלץ און פארזוכען אַלץ?

ביי דער מאמען וואָלט זיך דאָס הארץ געדארפט פרעהען, אַנקו־קענדיג אָט די אלע טעטיגקייטען, אָבער ליידער מיינט זי בלויז, אז ער דערקוטשעט און „ניט!" „ניט!" הערט ניט אויף צו פארהילכען דעם קינד'ס קאָפּ, ביז ער ווערט געוואוינט און באמערקט דאָס שוין אפילו ניט. און דאָ האָט איהר לעסאָנס פון סאָרט נומער 3, אָהן א שיעור.

לעסאָן ניט צו פאָלגען, נומער 4.

ווען מען איז אַמאָל יאָ געלונגען איינצושטילען א וויינענדיג קינד מיט'ן געשריי: „ווייַן ניט!", „הער אויף וויינען!", אָדער מיט קלעפּ? וואָס מעהר מען שרייט אלץ ווייטער וויינט עס, און פון די קלעפּ אליין וויינט ער דאָך ערשט אוודאי, אָבער דאָס וויכטיגסטע איז דאָס, וואָס מען ווייזט איהם ווי ניט צו פאָלגען.

דאָס געוויין קאָן מען לייכט אָפּשטעלען, ניט געבענדיג דעם קינד אָט די שעלדיכע לעסאָנס, נאָר מיט פאראינטערעסירען איהם, מיט אוועקציהען זיין אויפמערקזאמקייט צו עפּעס א נייאיגקייט, צו עפּעס אַ ניי שפּילכעל. אָבער ניט מאַכענדיג זיך וויסען דערפון, ניט באַ־מערקען איז דער בעסטער מיטעל מיט אייניגע קינדער, וועלכע האָבען אויסגעפונען, אז מען לייגט זיך ניט שטאַרק אוועק זיי איינצו־שטילען, אָדער זיי מיט עפּעס צו באלוינען.

לעסאָן ניט צו פאָלגען, נומער 5.

די מעהרסטע לעסאָנס אין „ניט פאָלגען" גיט מען דעם קינד, ווען מען שרייט „ניט!" בשעת ער וויל עפּעס צוברעכען, עפּעס צושטע־

רען. ווי שוין געזאגט, איז דאָס א נאַטירליכע זאַך, ווייל דאָס קינד פאַרשטײט אויס, וואָס עס טוט זיך אינווענינג אין שפּילכעל, צ. ב. אָדער וואָסער קלאַנג די אראפּגעוואָרפענע זאַך וועט מאכען, און טויזענטער געשרייען און קלעפּ ווועלען ניט העלפען. דאָס זיינען בלויז לעסאָנס ניט צו פאָלגען. אָט די צושטערונג־לוסט פון קינד מוזען עלטערען אנערקענען און איהם געבען ביליגע זאכען דערצו. אָבער ווען מען וויל דאָס קינד אָפּשטעלען בשעת ער האלט אין צושטערען עפּעס א גוטע זאַך, טוט מען דאָס ניט מיט אַ געשריי אָדער אַ קלאַפּ, נאָר מיט צוציהען זיין אויפמערקזאמקייט צו עפּעס אַן אַנדער זאַך. עס דאַרפען דארום זיין אָנגעגרייט שעהנע בילדער פון אַלטע זשורנאַלען, צ. ב. קאָלירטע פּאַפּירלעך, וואָס מען געברויכט אין קינדער־גאָרטענס (דיעטסקי סאַד), נאָווינעס פון אַלערליי סאָרטען, וועלכע קאָסטען ניט קיין סך, זיי קומען שטאַרק צוניץ אין אזעלכע מאָמענטען. קינדער ערציהונג איז ניט קיין קלייניגקייט און אינטעליגענטע עלטערען מוזען שענקען א סך אויפמערקזאמקייט צו אָט דער פראַגע.

טראַכט זיך גוט אריין און זעהט אליין וויפיל מאָל מען לערנט אליין דאָס קינד ניט צו פאָלגען.

קינדער־ערציהונג איז אייגענטליך ניט מעהר, ווי עלטערען׳ס ערציהונג.

קינדער־ערציהונג איז נאָך אלעמען דער רעזולטאַט פון דער טאַטע־מאַמעס אייגענער ערציהונג. ווען די עלטערען גיבען זיך אָפּ רעכענונג, אז ניט מיט שלאָגען, ניט מיט זידלען, ניט מיט שטערגען, ניט מיט פּוסטע צוזאָגענישען געווינט מען א קינד׳ס ליבע און רעס־פּעקט און חשק צו פאָלגען די עלטערען׳ס וואָרט, האָבען זיי שוין געמאַכט אַ גרויסען שפּאַן אויפ׳ן ריכטיגען וועג.

ווען די עלטערען האָבען א סך גוטסקייט און העפליכקייט צום קינד, און זיי האַלטען זיך נאָך ביי אַ שטיקעל סיסטעם, און טרעטען ניט אָפּ פון די אפּגעשטעלטע כללים פונ׳ם קינד׳ס עסען צו דער צייט, פון געהן שלאָפען צו דער צייט, און אנדערע זאכען צו דער צייט, קריגט דאָס קינד פון אָט דער גוטסקייט און רעגעלמעסיגקייט אליין אַ מין צוטרויען צו די עלטערען. דער מוטער׳ס שטאַרקייט צ. ב. פון באשלוס גיט איהר עפּעס צו א מין אויטאָריטעט, און אויטאָריטעטען פאָלגט מען גערן.

אַזאַ מאַמען קומט קיינמאָל ניט אוים אויסצושרייען: „וואַרט, איך וועל דערצעהלען דעם טאַטען!״, מיט אָט אַזעלכע אויסגעשרעהען, זע־העט נעבעך אייניגע אומוויסענדע, הילפלאָזע מאַמעס ניט, ווי זיי דערנידעריגען זיך אליין אין קינד׳ס אויגען, ווייזענדיג דעם קינד, אז זיי אַליין זיינען גאָר ניט, זיי האָבען קיין מאַכט ניט צו באשטראָפען, נאָר דער טאַטע איז דער „יא טעבע דאַם״, די סטראַשידלע. פאַר איהם דאַרף

מען מורא האָבן; אָבער זיי מעג מען הערען ווי דעם קאָטער. און מען הערט זיי טאַקע דארום, ווי דעם קאָטער.

אָבער מען טאָר ניט דענקען, אז אָט די גאָלדענע פעדימער פון ליבע און רעספּעקט צו זיך ארבייט מען אוים בלויז מיט א שטרענגער סיסטעם פון רעגעלמעסיגקייט אליין. אין א יתומים הויז, צ. ב., ווערען קינדער ערצויגען מיט שטאַרקער רעגעלמעסיגקייט אין אָט די דער־מאָנטע געוואוינהייטען, אָבער קיין ליבע רופט דאָס ניט ארוים. צו אָט דער סיסטעם דאַרף מען נאָך ליבע, ווייכקייט, אָפט אריינגעהן אין קינד'ס לאגע, און פארגעבען א פארזעהן, אדער א געמאכטען שאָדען פון קינד; מען טאָר ניט פאָדערען פון א קינד אזעלכעס, וואָס עס קאָן ניט דערפילען, ווי צ. ב., איינזיצען רוהיג, ניט קלאַפּען, ניט שרייען.

מען טאָר א קינד ניט צוזאָגען עפּעס און איהם דערנאָך ענטוישען; מען טאָר א קינד קיין מאָל ניט אָפּנאַרען, אום דאָס קינד זאָל וואַקסען מיט פולען צוטרויען צו די עלטערענס ווערטער; מען טאָר זיך ניט צופיל מישען אין קינד'ס געשעפטען, דאָך מוז מען נעהמען א גרויסען אינטערעס אין דעם, וואָס אינטערעסירט איהם. די עלטערען, וועלכע ווילען זיך ניט באַדערען מיט די קינדער'ס נאַרישקייטען, האָבען דער־נאָך קיין געלעגענהייט ניט צו וויסען פון זייערע שפּעטערדיגע ענינים: פּשוט, אזעלכע עלטערען דערצעהלט מען גאָר ניט און א סך שלעכ־טיגקייטען קומען ארוים פון אָט אַזאַ מיסטרויען (בלעטעל 195).

ווייטער, מען דאַרף אַ קינד געבען אַזוי פיל פרייהייט, וויפיל עס איז נאָר זיכער פאַר'ן געזונט און לעבען. מען טאָר א קינד ניט צופיל פארבאָטען; מען טאָר אַ קינד ניט פארבאָטען היינט, ווייל מען איז בייז; און דאָס זעלביגע יאָ דערלויבען מאָרגען, ווייל דער כעס איז שוין אָפּגעגאנגען.

מיט איין וואָרט, דער כלל דאַרף זיין: א סיסטעם פון רעגעלמע־סיגקייט צוזאמען מיט אומבאגרענצטער ליבע, ווייכקייט און „נאָכגע־בען די שמד" אויף אזוי פיל, ווי עס שאַדט נאָר ניט דעם קינד, טוט קיין שאָדען ניט אָן קיין אנדערען, און קאָן אָפּגעשטעלט ווערען מיט איין באפעהל.

ווי מיר זעהען אלזא, איז קינדער־ערציהונג א זאך, וואָס עלטערען דארפען ניט געהן זוכען אָדער לערנען ערגעץ אנדערש, נאָר זיי געפינען דאָס ביי זיך אַליין אין דער נשמה; און האַלטענדיג זיך ביי אָט די אָנגעצייכענטע כללים, קאָנען זיי קיין גרויסען פעהלער ניט מאַכען.

אָבער מיר ווילען דאָ מיט עטליכע ביישפּילען ענטוויקלען אָט די אויבען־דערמאָנטע פּרינציפּען און אָנווייזען, ווי אין געוויסע פאַלען יאָ צו האַנדלען, און ווי אין אַנדערע פאַלען ניט צו האַנדלען.

פארשיידענע ביישפּילען

אַט די חכמה איז א גאנץ אלטע.

שוין פון טויזענטער יאָהרען שלאָגט מען קינדער און דאָס גוטסקייט דערפון זעהט מען נאָך אלץ ניט איין. די קינדער לעבען אפשר אין מורא, אבער מיט וויייניג ליבע און רעספּעקט צו די דאָזיגע וואָס גנאַ־טעווען זיי. דער פאַקט, וואָס מען דארף זיי אלץ שלאָגען, דינט טאַקע אַלס באַווייז, אַז שלאָגען העלפט ניט, ווייל ווארום האָט דאָס פריהער־דיגע שלאָגען ניט פארהיט, אַז עס זאָל ני טקומען צום איצטיגען הרג'ע־נען זיי? ליבע און ווייכקייט פיהרט יאָ צו דעם, אז מען דארף זיי ניט שלאָגען. ליבע און ווייכקייט האָט א גוטע ווירקונג, ניט אויף די קינ־דער אליין, נאָר אויף די עלטערען אויך. אזעלכע עלטערען, וואָס האָבען זיך ניט איינגעוואוינט באלד צובייזערט צו ווערען, ווי א חיה, און כאַפּען דעם קאַצאַפּסקען קאַנטשיק, בלייבען רוהיג אַפילו, ווען זיי דערזעהען אן עולה, פארשטעהענדיג, אז א קינד איז א קינד און אז די וועלט וועט ניט אונטערגעהן, סיי ווי סיי, און אַז אַט אַזעלכע עולות האָבען זיי, אין זייער קינדהייט, אליין אויך באַגאַנגען, און דאָך זיינען זיי אויסגעוואקסען און זיינען, יאקאס, קיין אויסוואורפען ניט. אבער וויפיל נערוועז און ענערגיע איז איינגעשפּאָרט געווארען אויףביידע צדדים, קאָן מען זיך שוין פארשטעלען. מען מעג זיכער זיין, אז אַט די ענעריגע וועט געברויכט ווערען אויף עפּעס בעסערס, ווי אויף אכזריות און געוויין.

וואָס אַ קליין קינד באַגרייפט.

ווי שוין געזאגט, דארף מען אָנהויבען א קינד לערנען פאָלגען פון דער ערשטער מינוט פון זיין לעבען. קיין ווערטער פארשטעהט ער נאָך נאַטירליך ניט, נאָר האנדלונגען פון די ארומיגע הויבט ער אָן צו פאַר־שטעהן טאַקע באלד. אָט צום ביישפּיל, ווען מען אטענדעט דאָס קינד און מען לעגט איהם אַוועק און מען קוקט זיך ניט אום, צי וויינט ער צי ניט, ווערט ער געוואוינט צו ליגען און דערנאָך צום זיצען. שפּעטער טוט די מאמע אויך אזוי אין אנדערע ענינים. פארשטעהענדיג וואָס איז גוט פאַר'ן קינד'ס געזונט צו עסען, גיט זי איהם דאָס, צו דער באַ־שטימטער שעה, און דאָס קינד עסט, און פארדרעהט ניט קיין קאָפּ. געוועהנליך, די מאמע דארף געבען דעם קינד אלע מאָל עפּעס אנדערעס, אז עס זאָל זיך איהם ניט צועסען, אבער טאָמער עסט דאָס קינד ניט דאָס וואָס זי גיט איהם, און וויל עפּעס אַנדערש, טאָר זי קיינמאָל ניט ווייזען דעם וועג, אז ער זאָל אויספיהרען. ניט געגעסען, דארף מען ניט! עס איז גאר ניט קיין שלעכטע זאך פאר א מענשען און פאר אַ קינד אויך, ארויסצולאָזען איין מאָלצייט. א סך בעסער, ווי אין זיך צו שטאָפּען, און אז דאָס איז נאָך דערצו א מיטעל צו דיסציפּלין, איז

דאָס דאַך אודאי א גוטע זאך. אזא פיהרונג מאכט די מאמע פאר אן אויטאָריטעט, און דאָס קינד הויבט באלד אָן צו פארשטעהן, אז מן הסתם ווייסט זי וואָס זי טוט, ווייל זי איז איבערצייגט אין איהר האַנד־לונג. און אזא מאמען פארדרעהט מען ניט קיין קאָפּ, ווייל עס פיהרט צו גאָר ניט; זי האַלט זיך ביי איהרען, כאָטש פאַרוויין איהר דעם קאָפּ. אָבער קינדער, וועלכע זענען דערצויגען געוואָרען מיט דער גרעסטער גוטסקייט און דאַך מיט א שטאַרקען ווילען פון די עלטערען, ווײנען ניט און פאָלגען טאַקע.

פאַרהיט עס זאָל ניט קומען דערצו.

אין א הויז מיט אַזעלכע דערצויגענע קינדער, ווי נאָר וואָס באַ־שריבען, זעהט מען קיינמאָל ניט אָט די העסליכע סצענעס, וואָס מען זעהט, ליידער אין אנדערע הייזער, וואו די מאמע פרעגט: משה׳לע, ווילסט אן אייעלע?" „ניין!" „משה׳לע, טרינק א גלאָז מילך!" „ניין!" אין אָט אַזאַ הויז ערציהט ניט די מאמע דאָס קינד, נאָר דאָס קינד האָט פאראַכטונג פאר איהר באפעהל. און אויב עס געהט אפּ איין מאָל, טאָ וואָרום טאַקע ניט אין אַנדערע זאכען אויך? און דער פונדאַמענט פאַר ניט פאָלגען איז דערמיט זיכער אָוועקגעלעגט. אָט אַזעלכע ערציהערס האָבען קיין מאַכט ניט אויף דעם קינד און מוזען אויסשטעהן אלע צרות און הילפלאָז צוקוקען ווי דאָס קינד האנדעלט, ווי איהם קומט אויס, ניט רעכענענדיג זיך מיט זיי.

וואָס הייסט: „ער לאָזט ניט?"

זעהר אָפט הערט מען פון א מאַמען דעם הילפלאָזען ענטפער: „ער לאָזט זיך ניט אָנטאָן!", „ער לאָזט זיך ניט ארומוואַשען!", „ער וויל דאָס ניט עסען!". דאָרט, וואו זי זעהט שוין, אז דאָס קינד איז דער אויבערהאַר, און הערט זי ווי דעם קאָטער, און זי האָט קיין אַנדער איינפלוס ניט, ווי צוצופאַלען צו איהם און איהם באַרבאַריש אנקלאַפּען, איז שוין די געשיכטע ווייט אוועק. קיין אַיינפלוס קאָן זי שוין ניט האָבען. קלעפּ פון פארדרוס וועלען שוין מוזען זיין דער כלל פון הויז. און מיט שלעכטיגקייט האָט מען נאָך קיין מאָל ניט באשאַפען קיין גוטיגקייט. די עלטערען האָבען שלעכט אָנגעהויבען, און פאָלגען זיי, איז שוין שווער צו ערוואַרטען. זיי האָבען מן הסתם מיט דעם קינד גוט איינגעקנעלט די לעסאָנס פון ניט פאָלגען.

ניט צוזאָגען סתם אין דער וועלט אַריין.

פון פיצעלע־ווייז אָן מוז דאָס קינד אויסגעפינען, אז דאָס וואָס מען זאָגט איהם צו, דאָס איז תורת משה, קיין מאָל קיין ליגען ניט, און ווען מען זאָגט עפּעס צו גוטס, אָדער שלעכטס, מוז עס שוין דערפילט ווערען. און ער וואַקסט מיט צוטרויען און דער מאַמע׳ס וואָרט האָט א וויכטיגע באַדייטונג. נו, טאַקע אין אמת׳ן, ווי קאָן א קינד פאָלגען און זיך אומקוקען אויף דער מאַמע׳ס ווערטער, ווען ער הערט שטענ־

דיג, אז זי זאָגט איהם צו זאַכען, וואָס זי מיינט גאָר ניט דורכצופיהרען. אָט צ. ב. זי רופט דאָס קליינע קינד צו זיך אום איהם אריינצוזעצען אין וועגעלע און ער געהט ניט. שרייט זי אויס: „נאַ דיר קענדי!” און ווען ער קומט שוין צו, ערוואַרטענדיג אָט די גוטע זאַך, גיט זי איהם גאר א פאטש, פארוואָס ער האָט ניט געפאָלגט, אָדער זי כאַפּט און זעצט איהם אריין מיט גוואַלט, און פון קענדי איז אפילו קיין סימן ניטאָ. ווי אָפט וועט ער איהר גלויבען און זי פאָלגען?

נאָך אַביישפּיל.

אָדער דאָס קינד טוט עפּעס ניט, וואס די מאַמע פארלאַנגט, דער־צעהלט זי איהם, וואָס זי וועט איהם שפּעטער אָפּטאָן, און טוט דאָס, נאַטירליך, קיין מאָל ניט. זי סטראַשעט איהם, אז זי וועט איהם ניט מיטנעהמען, און נעהמט איהם יאָ מיט; זי זאָגט איהם, ווען זי וועט אהיים קומען, וועט זי איהם אָנקלאַפּען וויפיל עס וועט אין איהם אריין, און ניט נאָר דערפילט זי דאָס ניט, נאָר זי דערלאַנגט איהם נאָך עפּעס אין הענטעל, אָט אזוי באַלד ווי זי קומט אין הויז אריין; זי אליין האָט פארגעסען מיט וואָס זי האָט איהם געסטראַשעט, ווייל דאָס געהט שוין ביי איהר ווי אויף רעדלעך, ניט טראַכטענדיג וואָס זי זאגט.

נאָך אַ ביישפּיל.

די מאַמע מאַכט זיך פאַרטיג צו געהן מיט'ן קינד ערגעץ, און טוט נאַטירליך דאָס קינד אָן פריהער. זי זאָגט דעם קינד אָן מיט שטרענגע ווערטער, אז ער זאָל זיך האַלטען ריין, אויב ניט וועט זי איהם ניט מיטנעהמען. אָבער אָט האָט זי זיך נאָר אַוועקגעדרעהט, האָט שוין דאָס קינד עפּעס איבערגעקעהרט אויף דעם מלבוש. א גוואַלד, א גע־שריי. די מאַמע שרייט אויפ'ן קינד און... וואָס זאָל זי איצט טאָן? ניט מיטנעהמען דאָס קינד, ווי זי האָט צוגעזאגט — א שלעכטער עסק: דאַן קאָן זי דאָך שוין אליין אויך ניט געהן. טאָ ברוגז'ערהייט נעהמט זי ארויס פאר'ן קינד א ריינעם מלבוש און איהר סטראַשען בלייבט שוין, יאקאָס, א נעכטיגער טאָג.

נאָך אַ ביישפּיל.

דאָס מיידעלע באַשרייבט דאָס מעבעל מיט קרייד. די מאַמע זאָגט איהר מיט כעס, אויב זי וועט דאָס נאָך אַמאָל טאָן, וועט זי צונעהמען דאָס קרייד. און עס קומט טאַקע דערצו, אַז זי מוז צונעמען דאָס קרייד. אָבער דאָס קינד, וויסענדיג שוין דער מאַמע'ס טבע, ניט צו האלטען זיך ביי אן אָפּגעמאַכטען שטייגער, צושרייט זיך און וויינט, ביז דער מאַמען געהט אָפּ דער כעס, אָדער איהר ווערט נמאס דאָס געוויין, און זי דערלאַנגט איהר צוריק דאָס קרייד.

און, נישקשה, אָט די קליינע קעפּעלעך הויבען דאָס אָן צו פאר־שטעהן און קוקען זיך אפילו ניט אום אויף די פוסטע ווערטער און

סטראשונקעס פון זייערע מאמעס און אָט אזוי וואקסען די קינדער פון אזעלכע עלטערען, פון יאָהר צו יאָהר, מיט פאראכטונג צו זייערע ערציהער, אפילו ניט אומקוקענדיג זיך אויף זיי, און טוענדיג וואָס זיי קומט אוים רעכט.

ווען יאָ צוזאָגען, מוז עס דערפילט ווערען.

ווען מען זאָגט שוין יאָ צו א קינד איהם צו באשראַפען, טאָ מוז מען שוין אלץ טאָן, אז דאָס זאָל דורכגעפיהרט ווערען. אָבער דאָס מוז דורכגעפיהרט ווערען רוהיג, אָהן נקמה־אויסגעשרעהען, ווי צ. ב.: „וואַרט, איך וועל דיר שוין אָפּטאָן!"; „וואַרט, דו וועסט שוין קריי־גען!"; אָהן ערנידערונגען פאַר'ן קינד. די טאַט אַליין איז גענוג. אָט צ. ב. מען זאָגט: „דערפאר ווייל דו האָסט ניט געפאָלגט דער מאמען קאָן איך דיך ניט מיטנעהמען אויף דער חתונה אָדער אין טעאטער". און מען מאכט שוין אָפּ מיט א שכנה, אָדער א באקאנטען, צו בלייבען מיט'ן קינד, און מען געהט אליין, אדער מיט די אנדערע קינדער אוועק, און קיין געוויין טאָר ניט העלפען. דענקט איהר ניט, אז דאָס איז א מיטעל, וואָס וועט טיף אריין אין זכרון? עס וועט אפשר דער מאמען וועה טאָן, אָבער טויזענטער מאָל רייסערייען און ניט פאָלגען וועט דאָס פארשפאָרען. אזא שארפען מיטעל וועט אויסקומען זעהר זעלטען צו געברויכען, ווייל דאָס קינד וועט פון ערפאהרונג וויסען, אז קיין „מאָנקי ביזנעס" געהט ניט אָן: צוגעזאָגט — דורכגעפיהרט. אָבער מען מוז זיין א קמצן אויף אזעלכע שאַרפע פארשפרעכונגען, דאַן קאָנען זיי האָבען א ריכטיגע באדייטונג. נאַטירליך, הונדערטער שטיק און פארשארטקייטען פון קינדער טאָר מען גאר ניט באמערקען, ווייל מיר האָבען זיי אלע אליין דורכגעמייסטערעוועט,און די וועלט שטעהט יאַקאָס פאָרט אויף אן אָרט.

דער אמת די בעסטע סחורה.

אין אונזער פאלשער געזעלשפאַט, וואו קיין גלייכהייט איז ניטאָ, ניט אין דער עקאָנאָמישער לאגע, און ניט אין בילדונג, זיינען פאראן ליידער א סך עלטערען, וואָס קאָנען ניט פארענטפערען דעם קינד אלע פראַגעס. טאָ איז אָ סך בעסער צו זאָגען דעם קינד: „איך וויים ניט", איידער איהם צו דערצעהלען גוזמאות אָדער ענטפערען וואָס איז ניט געשטויגען און ניט געפלויגען. באַלד וועט דאָך דאָס קינד אויסגעפינען דעם אמת. טאָ זאָל ער כאָטש ניט האָבען צו די עלטערען די פאר־אַכטונג, וואָס מען האָט צו א ליגנער. ער וועט שפּעטער געוויס פיהלען מיטלייד צו די עלטערען'ס אומוויסענהייט, אָבער ניט קיין פאראכטונג.

עהרליכקייט זעהר וויכטיג.

אן עהרליכע באציהונג צום קינד איז איינע פון די וויכטיגסטע פונקטען אין דער קינדער־ערציהונג. ניט פיל עלטערען גיבען זיך ליידער אָפּ רעכענונג, ווי וויכטיג דאָס איז אויף צו ענטוויקלען אין קינד צו־

טרויען און רעספעקט צו זייער ווארט, צו זייער באפעהל. ביי די מעהר־סטע עלטערען קומט אויס אזוי לייכט ווי א האר פון דער מילך צו זאגען דעם קינד וואס איז ניט געשטויגען און ניט געפלויגען, אבי זיך אפצו־טשעפען פון איהם, אדער אבי ביי איהם עפעס אויסצופיהרען אויף דער חיה שעה. אבער באלד דערשמעקט דאס דאס קינד: סטיישט, ווי דען? ווי אזוי איז דאס דען אין לעבען? גלויבט מען דען א מענשען וואס דרוקט ליגענס? מען גלויבט נאר א מענשען, וואס זאגט שטענדיג דעם אמת, אפילו ווען ער איז א ביטערער אמת. עלטערען טארען קיין מאל ניט דערלאזען, אז אין קינד'ס הארץ זאל זיך ענטוויקלען א חשד, אז זיי נארען איהם אפ. צוטרויען צו זיי מוז וואקסען אין איהם פון יאהר צו יאהר. מען טאר צ. ב. דעם קליינעם קינד ניט דערצעהלען: „אט געהט דאס הינטעלע", ווען מען וויל איהם אויפ'ן פיסעל ארויפ־ציהען א זעקעלע, און דערנאך דערצעהלען „אט געהט דאס קעצעלע" ביים צווייטען זעקעלע.

מען טאר א קינד ניט דערצעהלען, אז מען געהט מיט איהם צום אנקעל, ווען מען געהט גאר מיט איהם צום דאקטאר; מען טאר איהם ניט איינריידען, אז די מעדיצין איז זיס, ווען זי איז ביטער. א קינד לעגט צוזאמען צוויי און צוויי, און גלויבט שוין דערנאך אפילו ביים אמת אויך ניט. און אהן גלויבען קאן קיין רעספעקט ניט זיין; אבער מיט עהרליכקייט און שטארקען ווילען פועל'ט מען א סך מעהר. ווען דאס קינד ווייסט פון ערפאהרונג, אז מען זאגט איהם דעם אמת, און אויסדרעהען זיך מיט געוויין, אדער אנדערע מיטלען איז איהם קיין מאל ניט געלונגען, געהט ער צום דאקטאר און נעהמט איין די ביטערע מעדיצין, און טוט וואס מען הייסט איהם, ניט אנמאכענדיג קיין סצע־נעס. אט דאס זיינען ניט קיין גוזמאות; דאס זיינען באקאנטע פאקטען אין ריכטיגער קינדער־ערציהונג.

אלץ געווענדט זיך אין די ערציהערס.

נאטירליך, פון פיצעלע־ווייז אן מוז מען דעם קינד דערצעהלען, אז דער דאקטאר איז גוט, און ער נעהמט צו דעם בויך־וועהטאג, און ניט שרעקען דאס קינד מיט „אט געהט דער דאקטאר!" אפילו ווען א קינד מוז דורכלעבען א שמערצליכע ערפאהרונג אין דעם דאקטאר'ס הענט, מוז פארט די מאמע רעדען פון איהם אין אזא טאן, אז דעם קינד זאל איינגעגעבען ווערען דער געדאנק, אז דער דאקטאר איז א פריינד. אלע געפיהלען פון קינדער ווערען זיי, ביז געוויסע יאהרען, געגעבען נאר פון זייערע ערציהער.

עהרליך מיט'ן קינד.

אן אנדער שטיק אפנארעריי געהט אן אין זעהר פיל הייזער, און אויס געוואוינהייט איז דאס ביי קיינעם ניט באטראכט אלס אן עולה. אט דארף די מאמע אוועקגעהן פון הויז, שיקט זי געוועהנליך דאס

קינד ארוים פון צימער און גנב'עט זיך ארוים. דאָס קינד קומט צוריק און דערזעהט וואָס מען האָט איהם אָפּגעטאָן. פון דעם הארץ-רייסענ-דען פארדרוס אין אָט דעם יונגען הערצעלע, וועלען מיר שוין דאָ ניט רעדען, אָבער ווער פארשטעהט ניט, אז ביי אָט דעם קינד איז אָט דער ליגען טיף אריין אין זכרון אריין, און פון צוטרויען צו דער מאמען איז דאָך שוין קיין סימן ניט געבליבען? ער קוקט שוין מיט חשד אויף יעדען ריהר איהרען. זאָל זי נאָר אָננעמען די קליאמקע פון דער טיר, צושרייט ער זיך שוין, און די הויז-מענשען צולאכען זיך נאָך פון אָט דער „קלוגשאַפט" פון קינד. ביטערע קלוגשאַפט איז דאָס! צו פריה האָט מען אָנגעהויבען פון איהם אוועקצורויבען דעם אומשולדיגען צו-טרויען צו מענשען.

אָבער ווען דאָס קינד ווערט פון פיצעלע'ווייז אָן געלערענט אליין צו ליגען, דערנאָך צו זיצען און שפּעטער זיך אליין צו שפּילען, הענגט ער ניט אָפּ מיט זיינע באקוועמליכקייטען פון קיינעם ניט. ער איז אומאָפּהענגיג, ער איז ניט צוגעבונדען צו דער מאמע'ס פּאָלעס, ווי אַ קינד וואָס ליגט שטענדיג אויף די הענט. איהם ארט, ווי דער פאר-אַיאָהריגער שניי, ווען די מאמע געהט ארוים, איבערהויפּט, ווען זי האָט איהם גאר פאר-פריה אָנגעהויבען ווייזען, אז אָט געהט זי און אָט קומט זי. און דאָס ווערט אַ געוועהנליכע זאך און קיין אורזאך פאר געשרייען און רייסערייען און אָפּנארערייען איז גאָר ניט באשאַפען געוואָרען.

ווען קינדער געטרויען ניט.

אָט דער פּחד, טאָמער וועט די מאַמע אַוועקגעהן, ווייל גלויבען גלויבט מען דאָך איהר ניט, שטערט אַמאָל אַ קינד איינצושלאָפען. עס ליגט און הערט זיך צו; די נערוועץ ווערען אויפגערעגט און יעדער שאָרך ווערט פארדעכטיגט. ווי דאָס ווירקט אויף דעם קינד'ס געזונט און זיין מאָראַל, איז שוין לייכט צו טרעפען. אַ ליגען פאַר'סמ'ט דעם קינד'ס צוטרויען.

צוגעוואוינען צום אומאויסמיידליכען.

אויף בלעטעל 172 האָבען מיר אָנגעוויזען, אַז די מאַמע דאַרף זיך ביים קינד ניט אָנפרעגען, וואס איהם צו געבען עסען, נאָר איהם אוועק-זעצען און איהם דערלאַנגען, וואָס זי פארשטעהט איז רעכט; אָבער דאָס הייסט ניט, אז מען דארף פון קינד צונעהמען די גאנצע דעה איבער זיך אין אנדערע אופנים אויך. ניין, מען דארף מיט אַ קינד איינ'טענה'נען און איהם ענטפערען אויף אַ סך פראגעס און איהם דער-קלערען, ווארום די מאמע (דער טאַטע אויך) האנדעלט אָט אזוי און ניט אנדערש. און אָנווייזען איהם, ווי געוויסע זאכען, אָדער האנדלונגען וואָלטען געווען אומבאקוועם, שלעכט פאר איהם און אפשר פאַר אנ-דערע, אָדער אפשר גאָר געפעהרליך.

און ווען עלטערען האָבען ניט די טבע צו דערצעהלען דעם קינד גוזמות, און נאָר דעם שטרענגסטען אמת, ווערט ער געוואוינט אמאָל אָפּגעזאָגט צו ווערען און וויינט ניט, אָבער טאָמער וויינט ער פאַרט, טאָר מען איהם ניט נאָכגעבען. מען געהט זיך אַוועק פון איהם רוהיג, אָהן שילטעריי, אָהן שלעכטע אויסגעשרייען. לאַנג וועט ער אָבער ניט וויינען. די לאָגיק און דער אמת פון דער דערקלערונג וועלען איהם ביסלעכוויז לערנען זיך אונטערצוגעבען צו די אומשטענדען, צום שיקזאל, אַזוי צו זאָגען.

אָבער ווען א קינד ווערט דערצויגען אָהן א סיסטעם, וואו דאָ שלאָגט מען איהם אָן ווען ער וויינט נאָך עפּעס וואָס ער טאָר ניט קריגען און אַן אַנדערש מאָל גיט מען איהם נאָך, ווייל די עלטערען זיינען אין גוטען מוט, טאָ פאַרפעהלט דאָס קינד צו לערנען אָפּצו־שעצען, וואָס איז רעכט און וואָס ניט, און ער געוואָלדעוועט, א דאגה איהם, אבי ער קריגט וואָס ער וויל, צי מיט גוטען, צי מיט שלעכטען.

איהם אפּקויפען.

וואָס טוט מען אָבער, ווען עס איז טאַקע פשוט אונמעגליך צו דערפילען א שלעכט דערצויגען קינד'ס וואונש, אפילו ווען עס דערעסט שוין זיין געוויין, אָדער ווען מען איז אין א גוטען מוט? ביי פיל עלטערען קומט אוים רעכט איהם אָפּצוקויפען, איהם געבען עפּעס א גוטע זאך: „נא דיר א פעני, אבי שווייג!"; „נאַ דיר א קעהקעלע אבי פארדרעה מיר ניט די יאָהרען!"

מיט אַזאַ האַנדלונג גיט מען דעם קינד צו פארשטעהן, אז גערעכט איז טאַקע געווען ער, און שולדיג זיינען די עלטערען, וואָס זיי האָבען ניט נאָכגעגעבען. אויב ניט, ווארום וואָלטען זיי איהם באלוינט? און דאָ איז פארפעהלט געווארען צו געבען דעם קינד א לעסאָן, וואָס דאָס לעבען גיט אַזוי אָפּט, אז געוויסע זאכען קען מען פשוט ניט האָבען. שפּעטער קומט אַזאַ קינד, וואָס שטעלט אַלץ אויף זיינעם, אָן זעהר ביטער זיך צוצופּאסען צום רעאַלען לעבען.

אַליין מאַכען פון קינד א באַריהמער.

אָפט רעדען עלטערען אליין דעם קינד איין, אז ער איז אַזוינס און אַזעלכעס: „זעהט, משה'לע האָט אַליין פארראמט די שפּילכעלעך; זעהט, משה'לע האָט אליין אָנגעטאָן די שיכעלעך!"; משה'לע האָט אַליין אויפגעגעסען דאָס אייעלע!"; משה'לע האָט אַליין אויסגע־טרונקען די מילך!"; „משה'לע קאָן בויען שעהנע שטיבעלך מיט די בלאקס!"

דאָס לויבען א קינד פאר יעדער טאַט און חנפה'נען איהם, באַשאַפט אין קינד אַ פאַרשפּיצטע מיינונג פון זיך, און ער גלויבט טאַקע, אז ער איז דער עיקר, און יענער איז דאָך שוין גאר ניט. א חוץ וואָס אַזאַ מענש האָט נאָר אין זינען צי זעהט מען איהם, צי

הערט מען זיינע חכמות, און קוקט זיך ארום צו זעהען דעם עפעקט פון זיינע חכמות אויפ'ן צוויטען, בלייבט ער זעהר אָפט אַן אויבערפלעכ־ליכער מענש, אָהן שום טיפקייט, ווייל וואָס דארף ער דען לערנען? ער קאָן דאָך שוין אַלץ; ער ווייסט דאָך, אַז ער איז אַן אַנטיקעל.

מען דארף א קינד אמאָל לויבען, אבער עס איז וויכטיג, אַז דאָס קינד זאָל פאַרשטעהן, אַז אַנטאָן די שיכעלאָך, פאַרראַמען די שפּילכע־לעך, עסען דאָס איי און טרינקען די מילך זיינען זאכען, וואָס מען ערוואַרט פון יעדען קינד, און אז ער איז ניט דער גאַנצער „יא טעבע דאַס". אַ סך גוטע נאָרמאַלע טעטיגקייטען פון א קינד דארפען עלטע־רען אָננעהמען, אָהן א שום טאַראַראַם, אום ניט צו ציהען דעם קינד'ס אויפמערקזאַמקייט, אז דאָס איז זאָנדערבאר, און אז ער איז אַן אויס־נאַם. דאָס מאַכט פון א קינד א באַריהמער, און א באַריהמער איז פּשוט לעכערליך.

שולדיג זיינען די גרויסע.

ווער האָלט דאָס ניט פאַר קיין גרויסע חכמה זיך צו רייצען מיט א קינד? איינינגע דענקען זאגאַר, אז דאָס שאַרפט א קינד'ס פאַרשטאַנד. אָט צ. ב. „ווי הייסטו?" — „משה'לע!" — „ניין, דו הייסט חיימ'ל!" — „ניין, משה'לע!", שרייט דאָס קינד הונדערט מאָל. „וועמעס היטעלע איז דאָס?" — „מיין היטעלע!", ענטפערט דאָס קינד. „ניין, דאָס איז מיין היטעלע! — הערט דאָס קינד צעהן מאָל, נאָך אַלע זיינע פאַרזיכערונגען, אז דאָס היטעלע איז זיינס. אויסכאַפּען דעם קינד'ס שפּילכעל אויף קאַטאָוועס און איהם צווינגען צו שרייען און גוואַלדעווען, איז אויך א מין פאַרגעניגען ביי איינינגע „חכמים".

די היינטיגע קינדער־ערציהער באַהויפּטען, אַז זעהר פיל בעל־כעס־ניקעס זיינען געקומען צו דעם פעהלער שנעל אויפגערעגט צו ווער־רען, ווייל מען האָט אין זיי ענטוויקעלט אָט די טבע מיט'ן רייצען זיך מיט זיי אין דער קינדהייט. קינדער פאַרשטעהען ניט קיין חכמות, ביי זיי איז יעדעס וואָרט תורת משה. זיי גלויבען טאַקע און האָבען טאַקע אמת מורא, אז מען וועט צונעהמען דאָס היטעלע צ. ב., אָדער צונעה־מען דאָס שפּילכעל.

ביים אַנטאָן א קינד פון פּיצעלע'ווייז אָן דארף מען טאָן אַלץ, אז דאָס קינד זאָל ניט שרייען, ווייל דאָס לערענט איהם צו האָבען א „טעמפּער" (כעס).

ווער האָט דען אַמאָל געטראַכט דערפון?

דר. וואַטסאָן, אין זיין בוך וועגען קינדער־פּסיכאָלאָגיע, ווייזט אָן, אז צוצוהאַלטען ביי אַ פּיצעל קינד דאָס הענטעל, אָדער דאָס פיסעל, ברענגט איהם אין א שרעקליכען אָנפאַל פון כעס; און אפשר איז דאָס גאָר אַן אינסטינקטיווער שרעק אויך. אין גאָר דער ערשטער אומבאַ־וואוסטער קינדהייט איז נאָך דער מענש, ווי דער ווילדער איז אמאָל

געוועזן, ווען זיין לעבען איז געוועזן ארומגערינגעלט מיט לויטער געפאה־רען, און ווער קאָן שווערען, אז אַט דער פרימיטיווער שרעק פאר׳ן לעבען ווערט ניט אויפגעוועקט אין קינד ווען „עפּעס כאפּט איהם אָןביים קערפּער״?

לאנגזאם לערענט דערנאָך דאָס היינטיגע קינד, אז דאָס אָנגעהמען איהם ביים קערפּער איז ניט פארבונדען מיט געפאהר. אָבער איידער אַט דאָס ווערט אין איהם ענטוויקעלט, דארף מען זיך רעכענען מיט אַט דעם פאקט און אויסמיידען ווי ווייט מעגליך ארויסצורופען ביים קינד אַט דעם מעגליכען שרעק און געשרעהען.

אָבער וויפיל מאָל זיינען די מאַמעס שולדיג אין אַט דעם פאַרזעהן ביים אָנטאָן די יונגע בייבי אין ענגע, אויסגעצאַצקעטע קליידעלעך, מיט וועלכע מען מוז דאָס קינד מוטשען איידער מען שפּארט די הענטלעך און די פיסלעך אריין אין זיי? מיר זיינען אזוי געוואוינט צו אַ פיצעל קינד׳ס רייסען זיך, אַז מיר קוקען זיך אַפילו ניט אום דערויף. אָבער לויט דר. וואַטסאָן און אויך אַנדערע, גיבען מיר דאַן דעם קינד לעסאָנס אין אויפרעגונג, ביז דאָס ווערט אַ געוואוינהייט און ווערט אין פיל פאלען דער פונדאמענט פון דעם שפּעטערדיגען בעל־כעס׳ניק.

קליידער פאר אַ קינד מוזען זיין לויז און גראַם, אז מען זאָל זיי קאָנען ארויפציהען אָהן שום שווערקייט, און אין דער גאַנצער ענטוויק־לונג פון דער בייבי׳ס לעבען דארף מען זעהן, אז ער זאָל האָבען וואָס ווייניגער געלעגענהייט צו שרייען.

און מיט אַ גוטער סיסטעם פון פינקטליכקייט אין די שוין דער־מאָנטע פיער קערפּערליכע פאָדערונגען, ווי: עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאנג צו דער צייט, גיט מען דעם קינד אזא צופרידענעם לעבען, אַז טויזענטער מאָל שרייען ווערען איהם פאַרשפּאָרט.

מען קען אויסקומען אָהן קלעפּ.

ווען דאָס קינד הויבט שוין אָן ארומצוגעהן און פארשען און מייסטרעווען און אָנטאָן „צרות״, ווי איינינע מאַמעס דריקען דאָס אויס, האָבען זיי גענוג געלעגענהייטען צו שרייען און גוואלדעווען, אָבער קלוגע עלטערען קאָנען געפינען מיטלען, ווי דאָס צו פארשפּאָרען.

דר. וואַטסאָן דערצעהלט אונז ווייטער, ווי עלטערען האָבען אַ קינד אפּגעוואוינט פון אויפדרעהען די קרענטלעך (פאָסעטס) ביים גאַז־אויוועו. זיי האָבען דאָס קינד ניט געשלאָגען, ניט געהאקט איבער די הענט, וויסענדיג, אַז זעהר אָפט פאַרשטעהט גאָר אַ קינד ניט וואָרום מען האָט איהם אראָפּגעלאָזט אַ קלאַפּ, ווייל דאָס קינד זעהט גאָר ניט דעם שייכות צווישען קלאַפּ און זיין האַנדלונג, און אַז עס נעמט גאַנץ לאַנג, ביז דאָס קינד הויבט אָן פאַרשטעהן דעם וואָרום פון דעם שלאָגען, — וויסענדיג אַט דאָס אַלעס, האָבען די עלטערען גאָר אַנ־דערש געהאַנדעלט:

די עלטערען האָבען דאָס קינד יעדען מאָל אריינגעלאָזט אין קיך,

בשעת דער פאָטער האָט זיך באהאלטען אין א ווינקעל, אז דאָס קינד זאָל איהם ניט זעהן, אבער ער האָט דאָס קינד יאָ געזעהן, און אזוי ווי דאָס קינד האָט אָנגענומען דאָס גאז קרענטעל, האָט דער פאָטער מיט עפּעס א קלאפּ געטאָן.

דאָס קינד האָט אינסטינקטיוו אוועקגעכאפּט דאָס הענטעל און איז אנטלאָפען. אין עטליכע טעג פון אָט אַזאַ אוממיסטענער איינגעשטעל־טער סצענע, האָט זיך ביים קינד אין מח צונויפגעבונדען דאָס אומאנ־גענעמע קלאפּען מיט'ן אנריהרען די גאז קרענטלעך. איהר מעגט זיכער זיין, אז ער האָט שוין געוויכט פונ'ם גאז־אויווען.

אויסמיידען צו פאַרבאָטען שלעכטס.

די וויסענשיפטליכע ערציהער פון קינדער היטען זיך איינצוגעבען קינדער שלעכטע געדאנקען. זיי גיבען זיי נאָר גוטע, און דערמאָנען גאָר ניט קיין שלעכטע, ד. ה., זיי היטען זיך פון אָנזאָגען קינדער עפּעס ניט צו טאָן, ווייל ס'איז שלעכט, פארשטעהענדיג דעם מענשענ'ס נאַטור, אַז ווען מען זאָגט „ניט", האָט ער דוקא ליב דאָס יאָ צו טאָן. אָט צ. ב. א מאַמע האָט אַמאָל געדארפט ארויסגעהן פון הויז, האָט זי אָנגעזאגט איהרע זיבען קינדער ניט אריינצולעגען בעבלעך אין דער נאָז אריין, און ווען זי איז אהיימגעקומען האָט זי באלד געמוזט שיקען נאָכ'ן דאָקטאָר, ווייל ביי יעדען קינד איז די נאָז געווען פארשטאָפּט מיט בעבלעך.

אָהן איהר אָנזאָגען, וואָלט זיי געוויס אפילו ניט איינגעפאלען צו דענקען פון בעבלעך, אבער אז זי האָט געזאגט ניט, איז מען געלאָ־פען זוכען די בעבלעך און אָפּגעטאָן דאָס שטיקעל ארבייט. דאָס הייסט אויף ענגליש: Power of suggestion (די קראַפט פון איינגעבען א געדאנק). ווען מען גיט שוין יענעם יאָ א געדאנק, זאָל ער נאָר זיין א גוטער, וועט יענער זוכען צו טאָן דאָס גוטע. מען דאַרף אויסמיידען צו ציהען די אויפמערקזאמקייט צום שלעכטען.

איידער אָנזאָגען עפּעס ניט צו טאָן, בעסער זאָגט אָן, וואָס יאָ צו טאָן, ווי צ. ב. דעם עלטערען קינד זאָגט, אז ער זאָל עפּעס אָנשרייבען, אָדער עפּעס אויסשניצען מיט'ן מעסערעל; דעם צווייטען זאָגט מען, אז ער זאָל אויסבויען א שעהן הויז פון די קלעצלעך און די מאַמע וועט זעהן, ווי שעהן דאָס איז; אַן אַנדער קינד בעט מען ער זאָל אויסשערען עטליכע בילדער פון די צייטונגען; דעם מיידעלע זאָגט מען, אז ווען זי וועט אויסטאָן די ליאלקע און זי ארומוואשען, וועט מען איהר אָנטאָן נייע קליידלעך, וואָס ליגען פארטיג, אָדער די מאמע וועט זיי ברענגען און אזו. וו. צי ווערען אָט די באפעהלען אויסגעפיהרט ווע־רען צי ניט, איז ניט וויכטיג, אבער דאָס ציהט ניט די אויפמערקזאמ־קייט צו שלעכטס. מיט באַפעהלען „טו דאָס ניט!" באַפעהלט מען זעהר אָפּט, דאָס דוקא „יאָ צו טאָן".

אײנריידען שלעכטס.

ווען א קינד האלט אין איין הערען: „א, דו שלום׳מזל׳ניק!“; „אַ, דו פויליאַק!“; „אויך מיר אַ מענש צו פארשטעהן!“ „דאָפּ!“; „אי־דיאָט!“; „פון דיר וועט קיין רעכטס ניט אויסוואקסען!“ הויבט ער אין דעם אומבאוואוסטען חלק פון זיין נשמה טאקע ביסלעכווייז אָן צו גלוי־בען, אז מן הסתם איז ער טאקע א דורכפאל („פעיליור), א ניט קיין געלונגענער, און ווערט ביי זיך אראפגעפאלען. און ווען שפעטער אין לעבען קומען צו איהם מאָמענטען, ווען ער דאַרף ארויסרופען פון זיין נשמה מוט און אפשר העלדישקייט, קומען באלד אויף די געדאנקען, וועלכע מען האָט איהם איינגערעדט, אז ער טויג ניט, און שטערען איהם, און גאנץ אפט בלייבט ער טאָקע א דורכפאל. דאָס שלעכטס האָט גובר געווען.

בעסער אײַנריידען גוטס.

אָנשטאָט שטענדיג שרייען צום קינד: „בעד באָי!“, „בעד גוירל!“ (שלעכט קינד), זאָגט מען בעסער גוטע ווערטער, ווי: „משה׳לע איז א גוט קינד, ער וועט דערלאנגען דער מאמען דעם בעזים“, אָדער עפּעס אַנדערש, וואָס זי פאָדערט. צו די גוטע ווערטער רופט זיך די נשמה שנעלער אָפּ. צו שלעכטע אויסגעשרעהען פארהאקט די נשמה איהר טיר, אזוי צו זאגען, און דער שטענדיגער פארדראָס פארהארטעוועט דעם כאראקטער, ביז דאָס קינד ווערט גלייכגילטיג צו אלע שלעכטע נעמען און טיף, טיף אין דער נשמה ווערט ער איבערצייגט, אז ער איז טאָקע שלעכט, און עס וועט שוין גאר ניט העלפען. גוט צו ווערען איז שוין צו שפעט. עס איז בעסער איינצורעדען אַ קינד, אַז ער איז גוט, קריגט ער צוטרויען צו זיך אליין און פיהלט אז אלע האָבען איהם האָלט און ער מוז זעהן דאָס טאָקע די ווערט צו האָבען.

די נעכטיגע שנאה.

זעהר אָפט געהען אָן רייסערייען צווישען עלטערען און קינדער, וויילביידע צדדים האלטען אויף היינט די שנאה פון נעכטען. מען הויבט אָן דעם טאָג שלעכט: „יאָ, געפונען א מענשען צו פאָלגען דער מאמען א גאנג!“; „יאָ, וואו זשע נעהמט מען יושר!“; „קריך ארויס פון בעט, אָט נעם איך צו דיר אָן עמער קאלט וואסער!“ — אזעלכע אויסגעשרעהען קאָנען ניט ווייך מאכען דאָס הארץ ביי א קינד. עס ווערט נאָך מעהר פארהארטעוועט. בעסער הויבט אָן דעם טאָג מיט ווייכקייט און ווארפט נאָך אריין עטליכע גוטע ווערטער ווי, „פליעז“ אין טאָן אריין, און דער רעזולטאַט וועט געוויס זיין א בעסערער.

גוט פאַר ביידע.

שוין ניט רעדענדיג פון די קינדערס געזונט, פארלירען א סך מאַמעס די פּאַר אנגענעמסטע שטונדען פון אָווענט נאָר דערפאר, ווייל

זיי האָבען פארפעהלט צו געבען די קינדער די שטרענגע געוועהנהייט צו געהן שלאָפען אין דער אפגעשטעלטער שטונדע. ווען מען האלט זיך דאָ ביי אַ סיסטעם (קאַפּיטעל 11), ווערען די קינדער אַזוי צוגעוועהנט צום אויסרוף: „שלאָפען!", אז זיי גיבען זיך א ריהר, לעגען צוזאמען דאָס שפּילצייג, די ביכער און פּאַפּירען, מען לויפט זיך אָפּוואשען די הענט און פּנים און אין בעט אריין! מען פארדרעהט ניט דעם קאָפּ, מען שפּארט זיך ניט איין. מענשען פאָלגען תמיד מיט חשק זייערע געוואוינהייטען. די עלטערען דארפען דערפון טראכטען און געבען דעם רוף א האלבע שעה פריהרע, אז עס זאָל זיין צייט צוצוגרייטען זיך. קיין אויסנאהמען ניט, סיידען עס זיינען דאָ געסט. אבער אָפט טאָר דאָס ניט געשעהן.

ערגער פאר די קינדער ווי פאַר'ן לענדלאָרד.

מען מעג טאַקע אפשר זיין בייז אויפ'ן לענדלאָרד, אבער לאָזען קינדער שניידען דאָס האָלץ פון זיינע טירען ,פענסטער און שאפעס; צוהאַקען און באשרייבען די ווענט איז גראד, ווי מען וואָלט יענעם ווארפען א שטיין און מיט איהם זיך אליין טרעפען אין קאָפּ אריין. דעם קינד'ס כאַראַקטער ווערט פון אזא האנדלונג מעהר באַשעדיגט, ווי דעם לענדלאָרד'ס קעשענע. א מענש, וואָס האָט ניט קיין רעספּעקט צו ניצליכע זאכען, ווערט אָנגערופען „וואנדאל". וואנדאליזם איז באַקאַנט דורך דער גאַנצער ענטוויקלונג פון דער וועלט-געשיכטע. דאָס איז אן אויסדרוק פון גראבקייט און אומוויסענהייט פון מענשען, ווען עס אַרט ניט צו צושטערען און צוצוברעכען ניצליכע זאכען, אבי זיי געהערען ניט צו זיי. עלטערען דארפען מיט אלע כוחות זוכען צו לערנען קינדער צו רעספעקטירען זאכען, אויף וועלכע עס איז פארברויכט געווארען מענשליכע קראפט און מיה. אויף דעם לענדלאָרד צו באַקעמפען דארף מען זוכען מעהר עהרנעהאפטע מיטלען.

זיי מיינען זיי זיינען שוין יוצא.

ליידער, גלויבען פיל פאָטערס, אז זיי טוען שוין זייער גאנצע פליכט פאר די קינדער, ווען זיי פארזאָרגען זיי מיט חיונה, מיט א היים און אנדערע באקוועמליכקייטען, און דענקען אפילו ניט אויפצובויען פריינדשאפט צווישען זיך און די קינדער. אָט אזעלכע פאָטערס האַלטען פאר רעכט צו פארברענגען די אָווענטען ערגעץ וואו, אבער ניט אין דער היים. די קינדער פון אזעלכע פאָטערס זיינען אין מאָראַלישען זין „יתומים", „פאָטערלאָז", און קיין אמת'ע פריינדשאפט קאָן זיך צווישען אָט די ביידע צדדים קיין מאָל ניט אויסארבייטען. שפעטער רעספעקטירען אפשר די קינדער דעם פאָטער, אָבער דאָס קומט בלויז פון דעם קאַלטען געפיהל פון פליכט, ניט פון דעם הארץ-דערווארימענדען געפיהל פון אמת'ער צוגעבונדענקייט; אי די קינדער, אי אָט די דאָזיגע פאָטערס ווערען אָן א גרויס שטיק מענשליכען גליק.

פארפעהלט אַ גרויסע געלעגענהייט.

מיט אזעלכע אפשר טאַקע גוטע, אבער פארט פארפרעמדעטע פאַטערס קאָנען קינדער ניט טיילען זייער פריידען און ליידען. און אין די מאָמענטען, ווען דער אינגעל שטעהט אין אמת׳ער נויט צו קריגען אביסעל ליכט אויף די סעקסועלע פראגען, וואָס קלאפען שוין ביי איהם אין דער טיר אריין, פיהלט ער פרעמד און שעמעוודיג. דער פאטער האָט פארנאכלעסיגט א גרויסע געלעגענהייט. אזא צוטרויען פון א קינד דאַרף מען לאַנגזאַם ענטוויקלען מיט די גאָלדענע מינוטען פון נאָהענטער פערזענליכער פריינדשאַפט.

אָפט דעם פאָטער׳ס שולד.

אָט די „גענגסטערס״, וואָס יעדער פאַראכט אַזוי, זיינען אויך אַמאָל געוועזן אומשולדיגע קינדער. אָבער אויף זייער „וויים פאַפיר״, האָבען זייערע אַרומיגע ניט ריכטיג געשריבען. געשריבען האָבען ליידער די גענגסטערס אין גאַס. טראַכט זיך אַריין אין זייער היים-לעבען, וועט איהר זעהן, ווי זייערע געגען-געזעלשאַפטליכע שטריכען פון כאַראַק-טער האָבען זיך לאַנגזאַם ענטוויקעלט: נאָך דער וועטשערע קומען ניט אָט די זיסע היים סצענעס, וואו דער טאַטע און מאַמע זעצען זיך אַוועק מיט ליבע און סימפּאַטישע געפיהלען אַרומגערינגעלט מיט די קינדער און מען פאַרברענגט דעם אָוונט, דערצעהלענדיג אנגענעהמע זאכען, הערענדיג מוזיק, העלפענדיג די קינדער אין זייערע לעסאַנס, אָדער שפּילענדיג זיך מיט זיי.

ניין. אָפּגעגעסען, כאַפּט דער דורכשניטליכער טאַטע דעם ראָק און דאָס היטעל און ער איז שוין פון יענער זייט טיר. ער לויפט זוכען זיינע פאַרגעניגענס ערגעץ אַנדערש.

וואָס זאָל דאָס אינגעל צוציהען אין שטוב, די פאַרנאַכלעסיגטע, די פאַרהאַרעוועטע מאַמע, וועמעס נערוועץ זיינען אויפגערעגט, ביז׳ן לעצ-טען גראַד, און זי לאָזט איהר אומצופרידענהייט אויס אויף די קינדער? „לויפער״, „באַנדיט״, דאָס זיינען די „אנגענעמליכקייטען״, וואָס ער הערט, אָהן אַן אויפהער. ער לויפט אויך זוכען זיינע „פאַרגעניגענס״ און די חברה אין גאַס פאַרזאָרגען דאָס שוין פאר איהם.

אָט אזא מאַמען פאָלגט מען לייכט.

ווי שוין געזאָגט, ליגט אין קינדערס נאַטור נאָכצוטאָן, ווי מאַלפּעס, אַלץ, וואָס זיי זעהען די גרויסע טאָן. דאָס איז זעהר א ווינשענס-ווערטע מעלה, און די גרויסע וואָלטען ווי ווייט מעגליך ניט גענדאַרפט שטערען די קינדער, ווייל אָט אַזוי לערנען זיי זיך ביסלעכוויים פאַר-טיג צו ווערען צו טאָן די פליכטען אין שפּעטערדיגען לעבען. ניט נאָר איז דאָס ניצליך, נאָר זעהר אַנגענעהם פאר די קינדער, און ווען עס קומט און שטערט דעם קינד, העלפט אָפּצולעגען א מין שנאה אין קינד׳ס הארצען. און ווי קאָן שוין זיין אמת׳ע ליבע און רעספּעקט,

וואָס פיהרט צו פאָלגען? אַט צום ביישפּיל: די מאַמע שטעהט און קנעט דאָס טייג. דאָס מיידעלע איהרס קריגט פון דער מאַמען אַ שטיק טייג. און ווער איז איהר גלייך? זי קאַטשעט עס מיט דער קליינער קאַטשעלקאַלע, אויף דעם קליינעם לאַקשענברעטעלע, וועלכע די גוטע מאַמע האָט איהר אוממיסטנע איינגעהאַנדעלט צולים דעם. גאָלדענע קייטען בינדען דאָס קינד צו צו דער מאַמען פאַר איהר גוטסקייט, אויפמערקזאַמקייט און איהר געדולד.

אָט זאָל די מאַמע זי שיקען אַפּילו אויפ'ן עק וועלט, אָהן אַ וואָרט דאַגעגען, אָהן פּכימקען, אָהן זיך פאַר'עקשנ'ען וועט זי לויפען, טאַנצענדיג. וואָס מען שטעלט פאַר'ן שפּיגעל, דאָס שפּיגעלט זיך אָפּ. און פאָלגען ווערט ביי אָט אַזאַ קינד אַ לייכטע געוואוינהייט.

אָבער קאָן עס אָט אַזאַ מאַמע דערוואַרטען?

זי שטעהט און קנעט דאָס טייג. דאָס מיידעלע בעט אַ שטיקעל און הערט אַ שאַרפען „ניין". דעם קינד געהט אויס די נשמה; בעט זי ווידער. גיט איהר די מאַמע אַ פּאַטש מיט'ן געשריי: „טשעפּע זיך אָפּ! דו ווערסט פאַרמעהליגען דאָס קליידעלע!" אָבער פאַר'ן קינד זיינען אָט די אַלע אַרגומענטען קיין אַרגומענטען ניט. דער אינסטינקט נאָכצוטאָן, ווי אַ מאַלפּע, איז שטאַרק אין איהר; דער וואונש ארויסצוקריגען אַביסעל פאַרגעניגען פון אָט דעם קנעטען, איז נאָך שטאַרקער; אָבער אָט שטעהט אַ היטער און לאָזט ניט. נו, אַ סך שטאַרקע ליבע אדער רעספּעקט קאָן אָט דאָס קינד ענטוויקלען צו אזא מאַמע, וועלכע שטערט איהר אין אזא אומשולדיגען פאַרלאַנג? נו, וואָס מיינט איהר, אָט גיט די מאַמע זיך אַ פאַרקוק אין דער זייט אריין, ווי דאָס קינד גיט אַ גנב'ע אַ שטיקעל טייג. און, באַהאַלטענדיג זיך, זוכט זי צו באַפרידיגען איהר שטאַרקען וואונש. שלעכטס איז באַשאַפען געוואָרען, אָבער קיין גוטס ניט. און אַפּילו מיט קלעפּ קאָן מען שוין ביי אַזאַ קינד קיין זאַך ניט אויספיהרען.

אריינגעהן אין קינד'ס לאַגע.

אָט דער אינסטינקט נאָכצוטאָן די דערוואַקסענע באַוועגט דאָס קינד צו אַרבייטען און מייסטרעווען. זעהר אָפט דריקט זיך דאָס אויס אין אמת'ער הילף פאַר דער מאַמען, ווען זי ווייסט, ווי אויסצונוצען אָט דעם קינד'ס וואונש נאָך טעטיגקייט. אָבער אָט דער וואונש עפּעס צו טאָן, ברענגט אָמאָל אויך שאָדען פאַר דער מאַמען. דאָס קינד, ווילענדיג טאָן אַן אַרבייט, קערט איבער די שיסעל וואַסער, צוברעכט אַ טעלער. נו, איז עס רעכט אָנצושלאָגען דערפאַר דאָס קינד? איז דען דעם קינד'ס צוועק געווען אָנצוטאָן דעם שאָדען? ניין, דאָס קינד האָט אפשר געזוכט צו העלפען דער מאַמען, ווי מען לערענט עס, און דאַ האָבען די נאָך ניט ריכטיג האַרמאָנירענדע מוסקולען דעם קינד אָפּגעטאָן אַ שפּיצעל און דער שאָדען איז געמאַכט געוואָרען. אָנשלאָגען

דאָס קינד דערפאַר איז באַרבאַריש. שלאָגט מען דען אַ פריינד, וואָס וויל העלפען, און צוברעכט ניט אומיסטנע עפּעס אַ זאַך? ווארום ניט ארייננעהן אין קינד׳ס לאַגע?

צווינגען דאָס קינד צו ליגענס.

ווער שלאָגט די מאַמע, ווען זי צוברעכט אַ טעלער, אָדער קערט איבער די גלאָז מילך? ווארום טאָר זיך דאָס ניט טרעפען ביים קינד? בלויז דעם קינד טרעפט זיך דאָס אָפטער, ווייל זיינע מוסקולען פון קערפּער ארבייטען נאָך ניט ריכטיג, דארפען ערשט פארטיג ווערען, און דאָס קינד איז דערפאַר אומגעלומפּערט. אָט זאָל די מאַמע, וואָס קאָן קיין פּיאַנא ניט שפּילען, זיך זעצען צו דער פּיאַנא, וועט זי זעהן, ווי איהרע פינגער וועלען זיך פארטשעפּען! מיט דעם שלאָגען פאַר אַ שאָדען, מאַכט מען פון אַ קינד אַ ליגנער. מורא האָבענדיג פאַר קלעפּ, וועט ער אפּלייקענען, וועט נאָך אפשר די שולד ארויפלייגען אויף אַן אַנדערען, און די קונץ פון דרוקען ליגענס ווערט ביי איהם אַ געוועהנ־ליכע זאַך.

ווען זיי זאָגען אליין ליגענס.

זעהר אָפט דרוקען קינדער ליגענס, ווען זיי האָבען אַפילו ניט מורא פאַר קיין קלעפּ. אָבער דאַן איז דער ליגען אַן אומשולדיגער, דאָס איז פּשוט אַן אויסדרוק פון קינד׳ס פאַנטאַזיע־וועלט. איהם ווייזט זיך אויס, אַז דאָס וואס ער פאַנטאַזירט איז טאַקע דער אמת. באַליידיגען איהם, אָנרופענדיג איהם ליגנער איז שרעקליך. מען דאַרף דאָס קינד אויס־הערען, איהם גיבען צו פארשטעהן, אַז מען פארשטעהט, אַז דאָס איז אַן אויסגעטראַכטע מעשה, גראָד ווי אין אַ ביכעל, ניט מעהר. אָט די קינדערשע פאַנטאַזיעס העלפען אמאָל א קינד צו ענטוויקלען זייער פאָרשטעלונגס קראַפט.

רעכענען זיך מיט׳ן קינד׳ס געפיהלען.

אָט זיצט דאָס קינד פארטיפט מיט דער גאַנצער נשמה אין זיין שפּיל. פּלוצלונג ווערט ער אויפגעפּאָדערט זיך מיט אַמאָל ארויסצו־רייסען פון דער פאַנטאַסטישער וועלט, וואו ער איז געוועזן מיט אַ ווייל־ע צוריק, און פּאָלגען אַ גאַנג, אָדער עפּעס צו טאָן. עס איז לייכט צו פאַרשטעהן, אַז עס מוז איהם נעמען אַ פּאָר מינוטען ביז ער מאַכט דורך אין זיין מוח דעם איבערגאַנג פון דער פאָרשטעלונגס־וועלט צו דער ווירקליכער, און פאַרשטעהט וואָס מען וויל פון איהם. די מאַמע זעהט אָבער אין דעם, אַז ער איז שלעכט און וויל ניט גלייך פאָלגען. זי ווערט בייז און לאָזט אַראָפּ אַ פּאַטש.

און ווען מען באַרעכענט זיך, אַז ביי געוויסע מאַמעס ווערען די קינדער אָט אַזוי אָהן רחמנות אַ סך מאָל אין טאָג ארויסגעריסען פון דער פאָרשטעלונגס־וועלט, פון דער וועלט פון פאַנטאַזיע, וואו קינדער

פארטיפען זיך מיט זייערע נשמה׳לעך, דאַרף מען זיך ניט וואונדערען וואָס זיי ווערען אויפגערעגט, זיי בונטעווען זיך, פּראָטעסטירען, און דאָס פיהרט נאַטירליך צו ווייטערע קלעפּ; און זי מיינט, אַז שולדיג איז דאָס קינד און ניט די אומבאטראכטע מאַמע.

אַ שטיק אומבאַטראכטע באַרבאַריי.

ביי וועמען איז דאָס הארץ ניט פארטרויערט געוואָרען זעהענדיג די ווילדע סצענע, ווען די מאמע הויבט אויף דאָס קינד וואס איז געפאלען און קלאַפּט איהם אָן דערפאר ווייל ער איז געפאלען: „געה גלייך!״; „קוק, ווי דו געהסט!״ — שרייט זי, ניט באגרייפענדיג, אַז, ערשטענס, קאָן א גרויסען זיך אויך טרעפען אזא געשיכטע, און, צוויי־טענס, איז גאָר אפשר דאָס קינד געווען פּאַרטיפט אין איינע פון זיינע אויספּאַרשונגען, וואָס די געבוירענע נייגעריגקייט זאָגט איהם אונטער אָנצופיהרען.

דאָס אויך ניט פיל בעסער.

אָבער ווען א מאַמע הויבט אויף דאָס געפאַלענע קינד און כאַפּט עס קושען און מיט אלע כוחות עס צו באַרוהיגען און איינשטילען און איהם עפּעס געבען א גוטע זאך דערפאר, טוט זי אויך ניט קיין גרויסע חכמה. זי דאַרף בלייבען רוהיג און ניט דערצעהלען דעם קינד אַז די פּאָדלאָגע איז אַ שלעכטע, אָדער דאָס בענקעל איז שולדיג, און עס געבען דערפאר א שטופּ מיט׳ן פוס. ניין, מען דאַרף דעם קינד דערצעהלען אז ער מוז זיך היטען, אבער שולדיג איז קיינער ניט און באַלוינען איז ניטאָ פּארוואָס. אזעלכע קינדער הויבען זיך אויף, און אפשר וויינען זיי פון שמערץ, אָבער אזוי ווי קיין גרויסען טאַראַראַם האָט מען איבער דעם ניט געמאכט, טאָ מאכט דאָס קינד אליין אויך ניט קיין גרויסען וועזען דערפון.

ניט געוועזען פאר וועמען זיך צו פּעסטען.

אַ פריינד, א דענטיסט האָט אַמאָל דערצעהלט דער שרייבערין פון די דאָזיגע ציילען אן אינטערעסאנטע געשיכטעלע. א קינד פון א צעהן יאָהר איז אליין געקומען צו איהם מיט ציין־וועהטאָג. ער האָט דאָס קינד אַוועקגעזעצט און גענומען ארבייטען מיט די אינסטרומענטען אין קינד׳ס מויל. זעהענדיג ווי דאָס קינד זיצט אזוי רוהיג, האָט ער איהם געפרעגט, צי עס טוט איהם גאָר ניט וועה. „יאָ, עס טוט וועה״, האָט דאָס קינד געענטפערט. „טאָ ווארום זשע וויינסטו ניט?״ „פאר וועמען זאָל איך וויינען? די מאַמע איז דאך דאָ ניטאָ״, האָט דאָס קינד געענטפערט.

וויינט, אום צו ציהען אויפמערקזאמקייט.

זעהר אָפט זענען קינדער שלעכט און פאר׳עקשנ׳ט, ווייל זיי ליבען דעם טאַראַראַם, וואָס דאָס רופט ארוים. אין פיל פאלען דאַרף מען זיך

אפילו ניט אומקוקען אויפ'ן קינד, און ער וועט בעסער ווערען. דער מאַמע'ס רוהיגקייט איז דער בעסטער מיטעל דערצו. געהט רוהיג אריין אין אן אנדער צימער און באַמערקט איהם גאר ניט.

באַמערקט דאָס גאָר ניט.

ביים עסען טרעפט אָפט, אז דאָס קינד — „דאָס עסט ער ניט" און „דאָס האָט ער פיינט". און דאָס איז נאָר דערפאַר, ווייל די מאַמע לייגט זיך גאָר אוועק, און מאכט א גאנצען ווזיען דערפון... אָט די אויפמערקזאמקייט און דער טאַראַראַם געפעלט א קינד זעהר שטאַרק. „ווילסט ניט עסען, דארף מען ניט", דארף זיין דער מוטער'ס שטעלונג. גיט איהם 20 מינוט צייט אויפצועסען דאָס עסען און ניט מעהר. און אָהן שום טענות, אָהן שום זידלעריי, אָהן שום צונעמענישען, נעהמט רוהיג צו דעם טעלער, און קיין געוויין, קיין חרטה טאָר ניט העלפען. דאָס וועט העלפען, איבערהויפט ווען קיין אנדערע זאך גיט מען דער־נאָך ניט. נישקשה, זאָל דאָס קינד אונטערהונגערען, אָבער דעם לעסאָן וועט ער אויסלערנען. הונגעריג א צוויי־דריי מאָל קאָן קיין מאָל ניט שאַטען.

אָבער ווען א קינד מעלה-גורא'ט ניט א גאנצען טאָג, און געהט צום טיש אַ הונגעריגער, שמעקט אַלץ גוט און ער עסט. נאַטירליך, ווי געזאגט פריהער, מוז שטענדיג זיין א פארשיידענהייט אין עסען, אז עס זאָל זיך ניט צועסען, אבער עסען דארף א קינד אלץ, וואָס איז געזונט.

וואָס וועניגער פארבאָטען.

מר. דזשייקאָב עבאָט, דער קינדער ערציהער, באַשרייבט צוויי אינטערעסאנטע פאלען פון קינדער ערציהונג, וועלכע מיר וועלען דאָ דערצעהלען. איין מאַמע האָט ערצויגען איהר מיידעלע, ניט דערצעה־לענדיג איהר קיין ליגענס, ניט פאַרבאָטענדיג איהר אַלץ אויף יעדען שריט און טריט ,און ניט סטראשענדיג איהר. די צווייטע מאַמע האָט געהאנדעלט פונקט פארקערט, און דעם רעזולטאַט וועלען שוין אונזערע לעזער אליין זעהן.

א מוטער האָט געדארפט געהן אין דאָרף אריין איבער פעלדער, האָט זי פארגעלייגט איהר טעכטערעל, לואיזא'ן, מיטצוגעהן. דאָס קינד האָט זיך דערפרעהט און האָט געבעטען דער מאַמען זי צו לאָזען געהן רופען איהר חברט'ע. די מוטער האָט געענטפערט, אז זי דענקט, אז מארי איז ניטאָ צו הויז, אבער זי האָט מיט א שמייכעל געזאגט, אז זי מעג געהן אויסגעפינען. באלד איז דאָס קינד צוריקגעקומען, זאָגענ־דיג, אז מאַרי איז טאַקע ניטאָ אין דער היים.

„דאָס איז געווען זעהר שעהן פון דיין זייט אַ טראכט צו טאָן פון דיין חבר'טע", האָט די מוטער ווייך געזאגט.

זיי זיינען אוועק. דאָס קינד האָט אָנגעהויבען לויפען אהין און אהער, קלייבענדיג בלומען און צוברענגענדיג זיי אלע מאָל צו דער

מאמען, זיי איהר צו ווייזען און אויסצוגעפינען זייער נאָמען. די מוטער האָט באוואונדערט און געלויבט די בלומען און זיי אָנגערופען ביים נאָמען ווען זי האָט נאָר געוואוסט. דאָס קינד איז געווען גליקליך פון דער פרייהייט צו טאָן וואָס זי האָט געוואלט און פון פיהלענדיג איהר מוטער'ס ליבענדע באשיצונג.

„אָט איז א זומער פויגעלע, מאמע, מעג איך עס כאפען?"

„פרוביר!" דאָס קינד איז נאָכגעלאָפען, אָבער איז צוריקגעקומען אָהן דעם פויגעלע.

„נישקשה, דו וועסט טרעפען נאָך זומער פויגעלעך, און אפשר וועט דיר יאָ געלינגען צו כאפען איינס מיט דיין הוט", האָט די מוטער מיט א ווייכען טאָן געזאָגט. און אָט אַזוי זיינען זיי געגאנגען ווייטער און די מוטער האָט דעם קינד ניט געשטערט אין קיין זאך. לואיזא האָט זיך געפיהלט ווי א פרייער פויגעל, געווען צופרידען.

אָבער פלוצלינג האָט די מוטער זי א רוף געטאָן צו זיך און איהר געזאגט, אז זי זאָל ניט געהן נאָהענט צו דעם געפאלענעם בוים, נאָר זי זאָל געהן נעבען דער מאמען ביז זיי וועלען איבערגעהן דאָס פלאץ. אויף דעם קינד'ס פארוואונדערטען אויסדרוק האָט זי איהר געענטפערט, אז אביסעל שפעטער וועט זי איהר דערצעהלען די אורזאך דערפון. זייענדיג זיכער, אז די מאמע האָט מן הסתם א וויכטיגע אורזאך, האָט זי געפאלגט, ווייל אין איהר ערפאַרונג איז זי קיין מאָל ניט אפגענאַרט געווארען, און ניט צו גלויבען דער מוטער איז איהר אין געדאנק אפילו ניט געקומען. זי האָט איהר קיין מאָל קיין ליגען ניט געזאגט און האָט איהר קיין מאָל ניט געסטראשעט און ניט דערפילט וואָס זי האָט צוגעזאגט.

ווען דער בוים איז שוין געווען הינטער זיי האָט די מוטער געזאָגט, אז זי האָט געהערט פון אינגלעך אז אין דעם בוים האלטען זיך אויף ביהנען, און זי האָט דאָס איהר פריהער ניט געוואלט אויסזאָגען, ווייל זי האָט ניט געוואלט דערשרעקען דאָס קינד.

„אָבער עס איז זעהר שעהן וואָס דו האָסט מיך גלייך געפאלגט און ניט געפרעגט קיין סך פראגען", האָט די מוטער געזאגט.

זיי זיינען געגאנגען ווייטער און דאָס קינד האָט אָנגעהויבען באַ־קלאָגען זיך אז זי פיהלט מיד. די מוטער האָט זיך מיט איהר גלייך אַוועקגעזעצט אָפּרוהען און אזוי, מיט ליבע און ווייכקייט, האָבען זיי פאָרטגעזעצט זייער שפאציר.

דער צווייטער פאַל.

אַן אַנדער מאמע האָט אויך געדארפט געהן איבער פעלדער און האָט איהר טעכטערעל פאַרגעלייגט זי צו באגלייטען. דאָס קינד האָט זיך דערפרעהט און כאַפּענדיג דעם הוט האָט זי אויסגעשריהען, אז זי לויפט נאָך דער קוזינע.

„מען דאַרף ניט! הענא וועט אונז נאָר שטערען!“.

„ניין, מאַמע, זי וועט ניט שטערען“, און אפילו ניט אומקוקענדיג זיך אויף דער מוטער, איז זי ארויסגעלאָפען ווי א וויכער, אָבער באַלד איז זי צוריקגעקומען מיט אן אראפגעלאָזט פּנים, זאָגענדיג, אז הענא איז ניטאָ צו הויז.

„אָ, כ׳בין זיך מחיה! א מצוה אויף דיר! דו האָסט ניט געוואָלט פאָלגען דער מאַמען, האָט דיך גאָט געשטראָפט! איך דענק דיך גאָר איינגאַנצען צו לאָזען אין דער היים, דערפאר ווייל דו פאָלגסט ניט.

אָבער מארי האָט שוין ניט איין מאָל געהערט אזעלכע פוסטע סטראַשונקעס, האָט זי אראפגערוקט דאָס היטעלע אויפ׳ן קאָפּ און איז ארויס אין דרויסען צו וואַרטען אויף דער מאַמען. באַלד איז טאַקע די מאַמע ארויסגעקומען און זיי זיינען אוועק.

און דאָ האָט זיך אָנגעהויבען א געשיכטע פון „ניט“ און „ניט“; „דאָס טו ניט“ און „דאָרט געהט ניט“ און „דו פּאַסקודניצע“, און „צו וואָס טויגען די העסליכע בלומען וואָס דו קלייבסט?“ און „באַדער מיך ניט“ און „לויף ניט אוועק אזוי ווייט“ און „לויף ניט נאָך נאָכ׳ן זומער פויגעלע, דו וועסט צורייסען די שיך אויף די שטיינער און פאַרטשעפּען דאָס קליידעל צווישען די בוימעלאַך!“

אָבער דאָס קינד האָט זיך אפילו ניט אומגעקוקט אויף דער מוטער׳ס רייד און זיך געטאָן וואָס איהר איז געפעלען. פּלוצלינג האָט די מוטער אויסגעשריהען ניט צוצוגעהן נאָהענט צו דעם געפאלענעם בוים, ווייל דאָרט זיינען דאָ ביהנען.

דאָס קינד, וועלכעס איז אויפגעוואַקסען אויף ליגענס און פוסטע סטראַשונקעס, האָט דער מוטער ניט געגלויבט און איז יאָ צוגעגאַנגען צום בוים, און גראַד זיינען טאַקע דאָרט קיין ביהנען ניט געווען, אָבער די געשיכטע האָט דאָך טאַקע געקאָנט זיין אמת און דאָס קינד וואָלט יאָ צוביסען געוואָרען. און שולדיג אין דעם וואָלט געווען ניט דאָס קינד, נאָר די מאַמע, וועלכע האָט פריהער פאַרפּעהלט איינצופלאַנצען אין קינד צוטרויען און רעספּעקט צו איהר וואָרט. ווידער שימפּפעריי און צונעמענישען, נאַטירליך.

אַביסעל ווייטער האָט דאָס קינד דערפיהלט מידקייט און האָט זיך צוגעזעצט אויף אַ שטיין, ניט פרעגענדיג ביי דער מאַמען. די מאַמע איז בייז געוואָרען.

„איך האָב דיר געזאָגט, אז דו זאָלסט ניט ארומלויפען אזוי פיל, אָבער דערפאר וואָס דו האָסט מיך ניט געפאָלגט, וועל איך אויף דיר ניט וואַרטען!“ און זי האָט זיך געלאָזט געהן ווייטער, אָבער באַלד האָט זי זיך אומגעקוקט. און וואָס האָט זי געזאָלט טאָן? זי האָט זיך אַליין אויך אראפּגעלאָזט און זיך צוגעזעצט וואַרטען אויף איהר טעכטערעל.

דאָ זעהען מיר, אז מיט גוטען און מיט נאָכגעבען און מיט פאָל־קאָמענער עהרליכקייט צום קינד און מיט אויסמיידען אירגענד וועלכע

פארבאַטען, און שרייען „ניט!" און שטערען אין קינד'ס האנדלונגען, א חוץ, נאַטירליך, ווען אן ערנסטער מוז קומט שוין, האלט מען אויפ'ן קינד א פאָלקאָמענע קאָנטראָל און עס געלינגט נאָך איינצופלאנצען אַט די גוטע מעלות פון ערציהען אין קינד אליין, וועלכע וועט נוצען ברענגען דער מענשהייט אויף שפּעטער.

און פארקערט, די צווייטע, ליידער אזוי ברייט פארשפּרייטע סיסטעם פון ערציהונג — א סיסטעם וואָס איז קיין סיסטעם ניט, — נודיעט און דערקוטשעט און שטערט די קינדער און הרג'עט אין זייער הארצען אוועק דאָס מינדעסטע ביסעל רעספּעקט צו די עלטערען'ס וואָרט און פארניכטעט יעדעס פּיצעל צוטרויען צו זיי — אזא סיסטעם האַלט קיין שום קאָנטראָל ניט איבער זיי און זיי טוען אלץ וואָס עס פאַלט אריין אין זייערע זעהר אָפט פארביטערטע יונגען הארץ אריין.

די אונטערשטע שורה.

די פראַגע פון קינדער ערציהען איז אַזוי קאָמפּליצירט, ווי די פראַגען פון דער מענשליכער געזעלשאפט אליין. מען קאָן זי באַטראַכטען פון זעהר אַ סך ווינקלען, פון אַ סך שטאַנדפּונקטען, און כאָטש אין דעם אויפציהען פון קינדער געהען אריין טויזענטער קליינינקייטען, קאָן מען פאָרט אַוועקשטעלען עטליכע וויכטיגע גרונט־כללים, וועלכע העלפען ארוים אין אַט די פּילפאכע קליינינקייטען.

די קאַטוילישע קירכע האָט אַמאָל געזאָגט גאַנץ ריכטיג: „גיט אונז דאָס קינד ביז זיבען יאָהר און דערנאָך מעגט איהר איהם שוין צונעהמען — ער בלייבט שוין אויף אייביג אונזערער." דאָס הייסט, ביז אָט די יאָהרען וועט זיך דאָס קינד אזוי שטאַרק אָננעהמען מיט דער קאַטוילישער לעהרע, אז דאָס בלייבט שוין ביי איהם אויף אייביג.

אָט דעם אמת האָבען מיר באמיהט זיך אָנצואווייזען אין אונזער קאפּיטעל „אַרום קינדער". מיר האָבען געזוכט צו באווייזען, אז קינדהייט געוואוינהייטען באַהערשען דעם מענשען אלע זיינע יאָהרען, און דאַרום מוז מען זעהן, אַז די געוואוינהייטען זאָלען זיין די ריכטיגע, און פון די עלטערען העננגט אָפּ זיך צו לערנען ווי מיט'ן קינד זיך צו באגעהן, אז נאָר גוטע שטריכען זאָלען אריין אין זיין „ווייכקייט" אריין, און אויב דאָס קינד איז ביז 6—7 יאָהר גוט געוואוינט געווארען, דאַרף מען שוין דערנאָך ניט שטאַרק ארבייטען, אז די וויטערע געביידע פון זיין כאראקטער זאָל ארויסקומען א גוטע.

די ערשטע זאַך, ווי שוין געזאגט, איז איינצוגעוואוינען דאָס קינד צו פּינקטליכקייט אין עסען, שלאָפען, באָדען און שטולגאנג. מיט אַ שטאַרקען ווילען קאָן מען דאָס אַיינפלאַנצען אין קינד און דער קערפּער פּאַסט זיך שוין צו אויף אייביג. עס פאַרשטעהט זיך, אַז קודם כל מוז דאָס עסען זיין נאַטירליך; קיינע פאַלשקייטען (קאַפּיטעל „נאַטירליכע שפּייז"); דאָס שלאָפען מוז זיין ניט צושטערט און גענוג לאַנג, אַז די נערוועו זאָלען קאָנען זיין געזונט.

צווייטענס, דאַרף מען געבען דעם קינד אַ מאָראַלישע ערציהונג, אָנהויבענדיג דערמיט וואָס מען געוואוינט איהם ניט צו ליגען יענעם אויף די הענט און מוטשען איהם. אַט דעם געדאַנק ענטוויקלען מיר מיט אַ סך ביישפילען. די ווייטערע שריט פון דער מאָראַלישער ערציהונג באַשטעהען אין זעהן, אַז דאָס קינד זאָל באַהילפיג זיין, זאָל קריגען די טבע אומאָפּהענגיג צו זיין, ניט צו זיין אַ באַריהמער, ניט צו זיין אַ ליגנער.

אַזוי ווי פאָלגען איז ניט קיין געבאָרענער אינסטינקט, טאָ מוז מען דאָס קינד לערנען צו פאָלגען, אַז ער זאָל געוואוינט ווערען דערצו. אָבער דאָס פועל׳ט מען נאָר מיט גוטען, און מיט אַ סיסטעם פון וועלכער מען טאָר ניט אָפּטרעטען. דאָס ענטוויקלען מיר אויך, ווי ווייט מעגליך, אין אונזערע ביישפּילען. מיר ווייזען אָן ווי עלטערען מאַכען דעם פעהלער, וואָס זיי לערנען אליין די קינדער ניט צו פאָלגען, ווייל זיי פאָדערען פון זיי אוממעגליכע זאַכען, ווי „איינזיצען שטיל", „ניט קלאַ־פּען". די קינדער פאָלגען ניט און דאָס ווערט ביי זיי אַ געוואוינהייט. פיל שטערט דעם קינד צו פאָלגען, ווייל ער האָט קיין רעספּעקט ניט צו די עלטערען, ווייל מען נאַרט איהם אָפּ, מען ענטוישט איהם, מען ווייזט איהם, אַז די עלטערען׳ס וואָרט איז קיין וואָרט ניט.

עס איז ניט שווער אריינצוטראַכטען זיך אין די פּרינציפּען וואָס יאָ צו טאָן; און אויך איז ניט שווער זיך אַריינצוטראַכטען אין די פעהלע־רען, וואָס מען דאַרף אויסמיידען און ניט טאָן; און עלטערען וואָלטען געקאָנט פיל מיטהעלפען, אַז עס זאָל אויפהערען צו זיין אַזאַ מיש־מאַש אין די היימען פון פיל קינדער. אויב עס איז פאָרט דאָ אַ שוועּ־ריגקייט אין דעם פּלאַן, ווי מיר ענטוויקלען איהם, איז ער נאָר שווער ביים ערשטען קינד. גיט דעם ערשטען קינד גוטע געוואוינהייטען און די איבעריגע קינדער וועלען שוין געהן אויף אַ גלאַטען וועג. די ביי־שפּילען פונ׳ם עלטערען קינד וועלען אייך שוין אונטערהעלפען מיט די איבעריגע קינדער און די עלטערען אַליין ווערען דערווייל אויך צוגע־וואוינט צו די ריכטיגע האַנדלונגען און עס הערט אויף צו זיין אַ שוועריגקייט.

קאַפּיטעל 5.

סעקס האַידזשין

אראָפּרייסען דעם שלייער, ז. 193. — ריידען מיט קינדער, ז. 197. — זעלבסטמיסברויך (מעסטיורביישאָן, אָנאַניזם), ז. 202.

אַראָפּרייסען דעם שלייער.

האָבענדיג אָנגעריהרט אין פריהערדיגען קאַפּיטעל עטליכע פּונקטען וועגען קינדער ערציהונג פיהלען מיר, אז אונזער אויפגאבע וואָלט ניט געווען אינגאַנצען דערפילט, ווען מיר זאָלען פארשווייגען נאָך איין זייט פון׳ם קינד׳ס לעבען, נעמליך: די סעקסועלע.

ביי דער וועלט איז איינגערעדט, אז מיט אַ קינד האָט די סעקסועלע פראַגע גאָר ניט צו טאָן, ווייל דער סעקסועלער אינסטינקט שלאָפט נאָך ביי איהם. מען גלויבט, אז ער קלאַפּט ערשט אָן ביים קינד אין טיר אריין ביי אַ יאָהר 14—15, און דאן ווערט אָט דער יונגער מענש באַוואוסט, אז ער האָט געוויסע גלידער. אָבער דאָס איז א גרויסער טעות. אָט די גלידער האַלטען אין איין ענטוויקלען זיך צוזאַמען מיט די איבעריגע גלידער. בלויז ביי די אויבענדערמאָנטע יאָהרען האַלטען זיי שוין טאַקע בייב צייטיג ווערען.

איבער פילע היסטארישע אורזאכען האָט די אומוויסענהייט ארויפגעווארפען א טונקעלען שלייער אויף אָט די וויכטיגסטע פון׳ם מענשען׳ס גלידער; און אָט דער שלייער איז ערשט ארומגערינגעלט געוואָרען מיט אַלערליי נאַרישע איינבילדונגען און לעגענדעס און פארקניפּט געווארען מיט אלערליי סטראַשונקעס און מורא פאר עפּעס אַ בייזער שטראָף אויף יענער וועלט און נאָך ערגערע פּייניגונגען אויף דער וועלט, ביז פון אָט די אלע זאכען האָט זיך אויסגעארבייט א מין פלאָנטער פון פארשיידענע געפיהלען, וועלכע ווערען איבערגעגעבען פון דור צו דור און פיהרען צו זעהר פיל מענשליכע אומגליקען.

אָבער ווען מען קוקט מיט׳ן איינפאכען שפּאקטיוו פון קלאָרער וויסענשאפט, איז שווער צו באגרייפען, ווארום אזא גרויסער טאַראַראָם איז באַשאַפען געוואָרען אין דער וועלט איבער אָט די גלידער און ניט איבער די אַנדערע. זיי זיינען טאַקע זעהר וויכטיגע גלידער;

זיי זיינען פארבונדען מיט א מעכטיגען אינסטינקט, אָבער אָט דער אינסטינקט איז ניט שטאַרקער און ניט וויכטיגער ווי דער אינסטינקט פון הונגער, און דאָך ווערט דער מאָגען ניט אזוי באהאנדעלט. מען שושקעט זיך ניט, מען שעהמט זיך ניט, מען ווערט ניט רויט אָדער בלאַס אין פנים ווען מען גיט אַ זאַג ארויס אַ וואָרט וועגען מאָגען; מען גיט זיך ניט אַ קוק איבער, מען היט זיך ניט טאָמער שטעהט אַ קינד און הערט זיך אונטער; מען ווינקט ניט מיט׳ן אויגעל ביים דערמאָנען דעם מאָגען און אז. וו.

צו וואָס אזא פארשלייערטע, געהיימניספולע באַציהונג צו דער סעקסועלער פראגע פיהרט די גרויסע מענשען, איז דערפון ניט דאָ דאָס פלאַץ צו רעדען. מיר ווילען דאָ בלויז אָנריהרען די דאָזיגע פראַגע אין דער באציהונג צו קינדער. די היינטיגע ערציהערס גלויבען, אז אויסבעסערען די דאָזיגע לאגע פאר דער מענשהייט דאַרף מען אָנהויבען אין דער קינדהייט. אינטעליגענטע עלטערען מוזען אָנהויבען דעם קינד׳ס ערציהונג, ניט מאַכענדיג אזא וועזען פון דער געשלעכט פראגע, זיי מוזען באַציהען זיך צו די געשלעכט גלידער איינפאך, ווי זיי באציהען זיך צו אנדערע גלידער פון קינדס קערפער; און דאָס קינד וועט קוקען דאַרויף נאַטירליך, איינפאַך ווי אויף אַנדערע זאכען.

פארשעהמען דאָס קינד, ווען ער ריהרט אָן אָט די גלידער, אָדער שרייען: „שעהם זיך!"; „פע, שמוציג קינד!" פיהרט גראָד צום היפוך פון דעם, וואָס מען וויל אין קינד ענטוויקלען. ווי געזאגט, האלטען די גלידער אין וואקסען, און גיבען דעם קינד געוויסע שפירונגען, געוויסע געפיהלען, מוז ער די גלידער אָנריהרען, און ווען אַ קינדס אויפמערקזאמקייט וואָלט ריכטיג אָנגעווענדעט געוואָרען צו שפילעריי, ווען ער וואָלט געלערענט געוואָרען צו געהן שלאָפען צו דער צייט נאָך אָן אנגענעמען טאָג אויף דער פרישער לופט, און ווען דער שלאָף וואָלט ניט צושטערט געוואָרען מיט פארטים און אנדערע אויפרעגונגען אין הויז, וואָלט דאָס קינד באלד איינגעשלאָפען און וואָלט ניט געטאָן דאָס פאר וואָס עלטערען ציטערען אזוי און בינדען דעם קינד׳ס הענט און פיס און פייניגען איהם, מורא האָבענדיג אז דאָס פיהרט צו משוגעת, ווי מען איז אזוי טיף איינגעגלויבט.

ווען א קינד הויבט שוין אָן פרעגען: פון וואַנען קומט לעבען? פון וואנען ער אליין איז געקומען? טאָ טאָר מען דאָס ניט פארשוויי־גען אדער איהם דערציילען, אז דער דאָקטאָר האָט איהם געבראכט אין רענצעל, אָדער מען האָט איהם געפונען אונטער׳ן בעט אָדער אונטער א בוימעל, אבי זיך אָפּצוטשעפען פון איהם. דאָס איז ניט נאָר נאַריש, נאָר געפעהרליך, ווי יעדער ליגען. דעם קינד׳ס מח וואקסט און ער פאַרשט און באמערקט באלד אז מען שטיקט זיך און מען דריקט זיך, מען פארשעמט זיך און מען שושקעט זיך. זיין נייגעריגקייט ווערט אויפגעוועקט; און ווען ער קאָן פון דער מאמען אָדער טאַטען ניט געוואהר ווערען, טאָ שושקעט ער זיך מיט די

חברים אין גאס, וועלכע ווייסען אויך ניט מעהר ווי ער, און צווישען אַט דער חברה ווערען געבוירען צודרעהטע טעאָריעס, וועלכע פּיה־רען צו אַט די אויבענדערמאָנטע פּלאָנטערס אין די מוחות און וועקען ביי זיי גאָר ניט קיין ריינע און געזונטע געפיהלען.

פון א מאָראלען שטאַנדפונקט איז אַט די לאַגע אין א קינד׳ס מח פשוט אַ שרעקליכע. אָפט טרעפט אז געפיהלפולע קינדער פארהאסען ביי געוויסע יאָהרען זייערע עלטערען אלס היפּאָקריטען. סטייטש, צו זיי שרייען זיי: „מען טאָר ניט!", „פע!" און גיבען זיי טויזענטער געהיימע אָנצוהערענישען אַז עס איז „שמוציג" און אליין טוען זיי דאָס יאָ!

אָט אַזאַ פאַלשע באַציהונג האָט די מענשהייט שוין געפיהרט צו בערג מיט פארשיידענע צרות. נאָכדעם, ווי דאָס אינגעל, צ. ב. קריגט שוין אין גאס צודרעהטע פאַנטאַזיעס, און זיין מוח איז שוין פאר׳סמ׳ט מיט שמוץ, קאָן מען זיך לייכט פאָרשטעלען, וואָסער פאָראכטונג צום מיידעל עס ווערט ענטוויקעלט אין זיין הארצען. עס איז קיין ספק ניט, אז דער פרוי׳ס עקאָנאָמישע און פּאָליטישע אומגלייכהייט אזוי לאנג, האָט מען געהאט צו פארדאנקען צו אָט די ערשטע דערנידערענדע, פאראכטענדע געפיהלען מיט וועלכע די אינגלעך אין די גאָר יונגע יאָהרען האָבען זיך אָנגענומען אין באַצוג צו אָט דעם „זינדיגען", „שמוציגען" נפש — —דעם מיידעל.

אָבער דער גרעסטער אומגליק און געפאהר פאר דעם יונגען אינגעל אליין, באַשטעהט אין דעם, וואָס די עלטערען דערלאָזען איהם ביז צום סוף צו שעפּען אויסקינפטע אין גאַס. ניט האָבענדיג קיין קלוגע פיהרערשאפט פון עלטערען, ניט קאָנענדיג פון זיי אויסגעפינען דעם ריינעם אמת וועגען דער ערשיינונג, וועלכע אינטערעסירט איהם אזוי שטאַרק, פארבלייבט ער אונטער די חברים׳ס איינפלוס, און פון וואָס איהם איז פארבאָטען אפילו א פּיפּס צו טאָן איז הויז, רעדט ער גאַנץ פריי מיט זיי אין גאס.

און אָט קומט דער וויכטיגסטער מאָמענט אין זיין לעבען, ווען ער הויבט פלוצלינג אָן צו באַמערקען גאָר א נייע ערשיינונג — דאָס אַרויסשפריצען אויפ׳ן לייליך. דאָס קינד ווערט דערשטוינט, ווערט דערשראָקען; דער טאַטע־מאַמען קאָן ער דאָס ניט דערצעהלען: זיי האָבען דאָך מיט איהם קיין מאָל ניט גערעדט דערפון (בלעטעל 184), איהם קיין מאָל ניט צוגעפערטיגט דערצו. איבער דער פאלשער בושה, מיט דעם שטענדיגען פארמאכען איהם דאָס מויל מיט׳ן „פע!"; „רעד ניט קיין שמוציגע זאכען!" האָבען זיי דאָך איהם דערוווייטערט פון זיך.

טאָ א דערשטוינטער לויפט ער צו זיינע בעלי עצות און דער־צעהלט זיי, וואָס מיט איהם האָט געטראָפען, און די אומוויסענדע אינגלעך, ביי וועמען עס איז דאָך אויך ניטאָ קיין ריכטיגער באגריף וואָס דאָס איז אזוינס, שושקען איהם אריין אין אויער אריין, אז ער מוז גלייך לויפען צו א פרוי, אויב ניט, וועט ער אראָפּ פון זינען. און אָט

אזוי זיינען אריינגעפאלען אין אָפּגרונט פילע יונגע לעבענס און זיינען פאר'משפט געווארען אויף מאַטערניש פון ווענערישע קראנקהייטען, וועלכע זיי פאראייביגען נאָך דערנאָך אין זייערע שפּעטערדיגע פרוי און קינדער. נאָר וויניגע פון אַט די נעבעך געפאלענע אפּפער האָבען דעם גרויסען מאָראַלישען מוט צו בלייבען אַליין אין דער וועלט מיט זייער אומגליק און ניט פארוויסטען דעם לעבען ביי אַן אומשולדיגער פרוי און קינדער.

אַט די לאַגע מיט ווענערישע קראַנהייטען איז ליידער אזוי פאר־שפּרייט, אז די געזעלשאַפט האָט זיך געמוזט אומקוקען און זעהן עפּעס טאָן דערצו, און די „סאָשיאַל האַידזשין ביוראָ“, די „באָארדס אָוו עדיוקיישאָן“ און די „באָארד אָוו העלט“ זעהען פארשפּרייטען אלערליי אויסקונפטען וועגען דער געשלעכט פראַגע.

וויסענשאַפטליכע ערציהערס איבער דער גאנצער וועלט זיינען געקומען צום שלוס, אז מאָראַלישע ריינקייט קאָן מען ניט דערגרייכען מיט פארבאָטען, מיט'ן פארשעהמען, מיט פאלשע גוזמות און מיט פארדרעדען די ציינער ביים קינד. און ביי דער צייט ווען די נאַטור וועקט איהם שוין טאַקע צו דער געוויסער טעטיגקייט, דאַן איז שוין די געשיכטע צו ווייט אוועק: מען דאַרף אָנהויבען מיט'ן קינד פריהער. און אזוי ווי מען גלויבט, אז עס איז וויכטיג צו לערנען קינדער אלגע־מיינע היגיענע, ד. ה., צו לערנען זיי ווי צו היטען דאָס געזונט, ווי אויסצומיידען שווינדזוכט, צו פארשטעהן די ווירקונג פון אלע גלידער פון קערפּער, אזוי גלויבען זיי, איז וויכטיג צו לערנען קינדער סעקסועלע היגיענע, אום זיי זאָלען גראד אזוי פארשטעהן די אויפגאבע פון אָט די גלידער און וויסען ווי זיך צו באַציהען צו זיי. און דערפאַר, ניט בלאָנדזשענדיג אין דער פינסטער, וועלען די קינדער פאַרשטעהן די געפאַהרען וואָס באַלייגען זייער וועג.

די עלטערען מוזען דאַרום אָנהויבען צו פארשטעהן, אז ווען מען ענטוויקעלט גאָר ניט אין קינד די געפיהלען פון „פע“ און „שמוציג“ און מען רעדט גאַנץ אָפען אין זיין אנוועזענהייט וועגען שוואנגער־שאַפט צ. ב. וועגען האָבען א קינד, און מען זעהט טאַקע אז ער זאָל וויסען, אז דאָס קינד ווערט אויסגעווארימט אונטער דער מאַמע'ס הארצען, גיט מען איהם ניט קיין פאלשע אידעעס, און ער ווערט אזוי געוואוינט דערצו, אז ער זעהט גאָר קיין מיאוסעס אין דעם ניט.

און שפּעטער, ווען עס קומט שוין די אומאויסמיידליכע פראַגע פון'ם טאַטענ'ס ראָלע, דערצעהלט מען איהם גראד אזוי איינפאַך די ווייטערע שריט פון דער ערשיינונג פון לעבען, ברענגענדיג איהם ביישפּילען פון דער נאַטור, וועלכע דאָס קינד האָט שוין געווים באַ־מערקט, איבערהויפּט ווען ער האָט דאָס גליק צו וואוינען אין א דאָרף (קאָונטרי); און האָבענדיג פון אָנהויב אָן געקוקט אויף אָט דער פראַגע מיט דעם געוואוינליכען אינטערעס ווי ער האָט געקוקט אויף אנדערע ערשיינונגען, און דאָס הייסט נאַטירליך, אז די עלטערען האָבען אליין

ניט צוגעצויגען זיין אויפמערקזאמקייט מיט זייערע פארבאָטען און זייער שרייען „שמוציג״, טאָ קוקט דאָס קינד דארויף אויך אָהן שום אומגעזונטער, אומריינער נייגעריגקייט; און די נשמה ווערט ניט פאַר־סם׳ט מיט קיין שמוציגע פאָרשטעלונגען, און ער קאָן רעדען אָפען מיט די עלטערען, ווי ער רעדט מיט זיי פון אַנדערע גלידער פון קערפער. אַ קינד מיט אזא נאַטירליכען אויסקוק אויף דער געשלעכט פראגע איז שוין באדעקט ווי מיט א פאנצער געגען דעם שמוץ וואָס ער הערט פון די חברים, ווייל דעם אמת ווייסט ער דאָך און ניט זיי, און ער איז ניט געוואוינט צו זעהן שמוץ אין דעם.

גרויסע אויטאָריטעטען אין דער קינדער ערציהונג און אזוי געלערענטע ראַטען שטאַרק ביים קינד אפילו ניט צי ענטוויקלען קיין סימן פון בושה אין באצוג צום קערפער. וואָס מעהר ער זעהט נאַקעט־קייט, אַלץ ווייניגער ווערט דאָס שפּילען אַ ראָלע און אויפוועקען נייגעריגקייט. שוועסטערלעך און ברידערלעך זאָלען פון קינדווייז אָן זיך זעהען נאַקעט, און ווי ווייט מעגליך זעהען די עלטערען אויך. קיין סעקרעטען איז אין מענשליכען קערפער ניטאָ, און וואָס ווייניגער מען באהאלט, אלץ ווייניגער קוקט מען זיך אום מיט עפּעס אַן אנדער מין געפיהל.

אָט דערפאר איז טאַקע אזוי גוט די מאָדע ארומצוגעהן האלב נאַקעט אויף די ברעגעס פון ים. דאָס אויג ווערט צוגעוואוינט און זעהט שוין קיין שום אויפפאלענדעס אין דעם ניט. דער מענשליכער קערפער איז שעהן, ווי גאָלד, און באַהאַלטען און פארטוליען איהם, ווי די פרומאקעס ווילען, איז א נארישער פארברעכען. מיאוס איז נאָר א האלב נאַקעטער קערפער, ווען ער איז צו פעט, ווען דער בויך הענגט אַראָפּ און קנייטשען שמאַלץ לייגען זיך אפּ, אָבער דאָס קאָן מען לייכט אויסמיידען מיט ריכטיג עסען, און ניט צופיל עסען.

אָבער דער מענשליכער קערפער איז אַ שטיק קונסט פון דער נאַטור און קיין זינד איהם צו באַטראכטען איז ניט פארבונדען דער־מיט. די קליידער האָבען געבראכט אָט דעם פאלשען געפיהל פון בושה, ווייל דאָס וואָס מען פארדעקט, דאָס רייצט דוקא די נייגעריגקייט.

און פארבעסערטע מעטאָדען צו ערציהען די קינדער, דאָס לערנען סעקס האַידזשין (היגיענע וועגען קערפּער) וועט געוויס מיט דער צייט אוועקראמען א סך צרות פון דעם מענשליכען לעבען.

ריידען מיט די קינדער.

מיט קינדער מוז מען פאר פריה אָנהויבען רעדען פון דער סעקס־סועלער פראגע. אי דעם מיידעל, איז דעם אינגעל מוזען קלוגע עלטע־רען דערצעהלען אז ניט שמוציג, און ניט זינדיג איז דאָס סעקסועלע לעבען, נאָר שעהן און וואונדערבאַר. אָבער עס ברענגט צו אומגליק, ווען מען הויבט עס אָן צו פיהרען צו פריה אין לעבען.

ערשטענס, דאַרף מען זיי דערצעהלען, אַז פאַר 21 יאָהר זיינען

די געבער־גלידער ביי ביידע געשלעכטער נאך ניט אין גאנצען גע־שטארקט און צייטיג, און אויב עס זאל טרעפען א קינד, וואלט עס ארויסגעקומען ניט אזוי געזונט, ווי עס דארף צו זיין.

צווייטענס, מוז מען די יונגע אריינקריצען טיף אין דער נשמה אריין, אז זיי מוזען זיך פריהער אליין צופערטיגען צום לעבען — לערנען, שטודירען, זיך אנלייענען און ענטוויקעלט ווערען און טאקע זיין פריי עטליכע יאהר.

דריטענס, דארף מען אויפ׳ן פריינדליכסטען אופן וועקען אין קינדער דעם באוואוסטזיין, אז זיי האבען זעהר ערנסטע פליכטען צו זייערע צוקונפטיגע קינדער, און מוזען דארום זעהן, אז די קינדער זאלען קומען צו זיי נאר אלס געווינשטע מתנות און ניט אלס אנשיקענישען, וואס פארשקלאפען די עלטערען, און זיי קאנען זיי דארום ניט געבען די ריכטיגע פלעגע און באהאנדלונג. און דארום מוז מען לאנגזאם ביי אט די יונגע מענשען אויסארבייטען א מין שטארקייט פון כאראקטער, א מין אפהאלטונג (אינהיביציע) געגען א צו־פריהען סעקסועלען לעבען.

א מין אפהאלטונג קאן לייכט ווערען אויסגעארבייט אין דער יוגענד, גראד ווי זי איז אויסגעארבייט געווארען אין פרומען אידען געגען עסען טרפות. די בייטש איז ניט אין דרויסען, נאר ביי איהם אין דער נשמה, און ער וועט ליבערשט שטארבען פאר הונגער, איידער עסען וואס ער גלויבט אז מען טאר ניט.

און וואס אנבאלאנגט דער איינגערעדטער מורא, אז אפהאלטען זיך איז געפעהרליך פאר יונגע לייט, האבען דאס גרויסע דאקטוירים פון די מעדיקאל אסאסיאיישאנס פון די פאראייניגטע שטאטען אויך אפגע־לייקענט. איבערהויפט אין די יאהרען פון לערנען, ווען די קאפ פעהיג־קייטען זיינען אנגעשטרענגט, זאגען זיי, פארברויכט דער קערפער פאר׳ן מח די דאזיגע ענערגיע, וואס וואלט געגאנגען אויף צו פראַ־דוצירען סעקסועלע זאפטען, און א שטיקעל צייט אפילו צו פארלירען די זאפטען איז אויך א קליינע געפאהר פאר׳ן קערפער.

די סאָושעל היידזשין געזעלשאפט גיט ארויס א סך ליטעראטור וועגען אט דער פראגע. מיר ציטירען דא מיינונגען פון אייניגע מעדי־צינישע אויטאריטעטען וועגען אייניגע פאלשע באגריפען, וואס עקזיס־טירען אין באצוג צו דער סעקסועלער פראגע.

דר. וויליאם ה. האועל, פראפעסאר אוו פיזיאלאדזשי פון דזשאהן האפקינס אוניווערזיטעט, זאגט אונגעפער אט דאס: די צוויי אינ־סטינקטען פון הונגער און געשלעכט זיינען ביידע שטארק און מעכטיג אין לעבעדיגען קערפער. אבער עס איז פאראן א גרויסער אונטער־שייד צווישען זיי: הונגער איז דער נאטור׳ס בייטש, וואס טרייבט דעם קערפער צו זוכען עסען, אום אויפצוהאלטען דאס לעבען, וואס קאן ניט אנגעהן, סיידען די צעלען פון קערפער ווערען שטענדיג גע־קארמעט, געשפייזט.

דער צווייטער אינסטינקט, דער געשלעכט (סעקס) אינסטינקט, איז

די בייטש, וואָס טרייבט די חיה צו פּאַראייביגען דעם מין; אָהן אָט דער בייטש וואָלט דער מין אונטערגעגאַנגען. אָבער אָט דער אינ־סטינקט האָט גאָר ניט צו טאָן מיט דעם געזונט פון קערפּער, ווי פילע מענשען זיינען טיף איינגעגלויבט".

דר. עקסנער זאָגט אומגעפעהר פאָלגענדעס: די איינבילדונג, אַז דאָס צופרידענשטעלען דעם סעקסועלען באגעהר אונטער אַלע אומ־שטענדען, ווייל דאָס איז זעהר וויכטיג פאר'ן געזונט, איז ניט נאָר גרונטלאָז נאָר דאָס רופט ארויס אַ שמייכעל ביי אמת אינטעליגענטע דאָקטוירים. ער זאָגט ווייטער:

„דעם מאַן'ס געבויר־גלידער זיינען דריזען (גלענדס), און דאָס פּאַר־פּעהלען צו געברויכען אָט די דריזען אַ שטיקעל צייט קאָן גאָר ניט שאַטען דעם קערפּער און די דריזען אַליין ווערען דערפון ניט אָפּגע־שוואַכט און ווערען דערפון גאָר ניט אָן די „מענליכקייט", ווי פילע גלויבען. אַנדערע דריזען אין קערפּער קומט זעהר אָפּט אויס צו בלייבען אָהן טעטיגקייט און דאָך ווערען זיי ניט אָפּגעשוואַכט און דעם קערפּער שאַדט דאָס אויך ניט. דער פרוי'ס בריסט, צ. ב., זיינען דריזען, און נאָך אַ קינד האָבען, מעגען דערנאָך אַוועקגעהן יאָהרען, און דאָך ביי אַ נייעם קינד־געבורט הויבען זיי צוריק אָן צו ווירקען, צו פונקציאָנירען, ארויסברענגענדיג מילך.

„די טרערען־דריזען מעגען ביי אַ מאַן יאָהרען־לאַנג ניט ווירקען, אָבער אין אַ פּאַסיגען מאָמענט פון טרויער אָדער אָן אַנדער שטאַרקען שמערץ הויבען די דאָזיגע דריזען אָן גיסען מיט טרערען, גראָד ווי ביי אַ מענשען, וואָס וויינט אָפּט. די דאָזיגע דריזען, אַלזאָ, האָבען גאָרניט פארלוירען פון דער אומטעטיגקייט.

„אָבער דעם מאַן'ס סעקצועלע דריזען בלייבען קיינמאָל ניט אין גאַנצען אומטעטיג, אַפילו ווען ער אַליין געברויכט זיי ניט אין דעם סעקצועלען אַקט. די נאַטור פּאַרזאָרגט שוין דאָס אַליין. די זאַפטען (סעקרישאָנס), וואָס קומען ארויס פון די דאָזיגע דריזען, זיינען צוויי־ערליי — איינע איז ספּערמין. אָט די זאַפּט ווערט שטענדיג פּאַב־ריצירט אין קערפּער אָהן דעם מאַן'ס וויסען און געהט אריין אין בלוט אריין; און אָט דאָס איז טאַקע די זאַפּט, וואָס איז פארבונדען מיט דעם מאַן'ס מענליכע כאראקטעריסטישע שטריכען און די אַזוי אָנגע־רופענע „מענליכע" שטאַרקייט.

„די צווייטע זאַפּט, די ספּערמאַטאַזאָאַ (די זריעה) קומט שוין נאָר ביי דער סעקצועלער אויפרעגונג. אָבער אַפילו אָהן דירעקטער אויפ־רעגונג האָט די נאַטור שוין אויך פּאַרזאָרגט, אַז אָט די זאַפּט זאָל באפרייט ווערען, און ביי נאָרמאַלע מענער קומט זי פון צייט צו צייט ארויס אין שלאָף, מיט'ן ארויסשפּריצען אויפ'ן ליילעך, און עס איז ניטאָ קיין סימן פון קיין חשד, — זאָגט דר. עקסנער ווייטער, — אַז דאָס זאָל שאַטען דעם קערפּער אין אירגענד וועלכער הינזיכט."

ווינשענדיג צו פּאַרריכטען די געפעהרליכע איינבילדונג אין די

מעהרסטע מענערס פאַנטאַזיעס, אַז אונטער אַלע אומשטענדען מוז דער געשלעכט-באַגעהר צופרידענגעשטעלט ווערען, אויב ניט, שמעקט עס מיט אומגליק פאַר'ן קערפּער, — האָט דר. עקסנער באַשלאָסען צו ברענגען אָט די פראַגע פאַר די גרעסטע דאָקטוירים פון די פאַראייניגטע שטאַטען און הערען זייער מיינונג.

און אָט דאָס אומגעפעהר איז געווען זיין אָנפראַגע: „דענקט איהר אַז עס איז פאַראַן גרונט צו גלויבען, אַז צוריקהאַלטען זיך אַ געוויסע צייט פון סעקצועלער טעטיגקייט איז שעדליך פאַר'ן קערפּער, און אַז דער מאַן איז בארעכטיגט אונטער געוויסע אומשטענדען זאָגאר איינצושטעלען זיין געזונט און זיך וואַרפען אין אָפּגרונט אַבי צו באַפרידיגען דעם סעקסועלען באַגעהר?

און 358 דאָקטוירים מיט נאַציאָנאַל-באַריהמטע נעמען און הויך שטעהענדע רעפּוטאַציעס אין דער מעדיצינישער וועלט האָבען געענטפערט: „ניין", עס איז קיין גרונט ניטאָ צו אָט דעם אַזוי פאַרשפּרייטען גלויבען, אַז צוריקהאַלטען זיך (קאָנטינענס) איז שעדליך פאַר'ן קערפּער, אָדער עס שוואַכט אָפּ די „מענליכקייט".

און צווישען אָט די דערמאָנטע דאָקטוירים געפינען זיך:

דר. אברהם יאקאָבי, פּרעזידענט אַמעריקען מעדיקאַל אַסאָסיאיישאָן, פּראָפעסאָר פון קינדער-קראנקהייטען אין דעם קאַלעדזש פון דאָקטוירים און סוירדזשאָנס;

וויליאַם מ. פּאָלק, פּרעזידענט ניו יאָרק אַקאַדעמי פון מעדיצין, דיען קאָרנעל מעדיקאַל קאַלעדזש;

דר. טיאָדאָר דזשענעוויי, פּראָפעסאָר פון מעדיצין אין קאַלעדזש פון דאָקטוירים און סוירדזשאָנס (וואָס מאַכען אָפּעראַציעס);

דר. ס. טאַדד, פּראָפעסאָר עמעריטוס מאטיריא מעדיקאַל קאַלעדזש פון דאָקטוירים און סוירדזשאָנס;

דר. ראשעל יאַראָס, פּראָפעסאָר קליניקאַל אבסטעטריקס, שיקאַגאָ קאַלעדזש אָוו מעדיסין;

דר. מערי מעקיווען, פּראָפעסאָר קליניקאַל דזשיינעקאלאגי, מעדיקאַל דעפּאַרטמענט אוניווערסיטעט שטאַאַט אילינאָי א. אז. וו.

פון דעם קאָן מען ארויסזעהן ווי אַ שעדליכע איינבילדונג האָט געפיהרט מענער צו אַזוי פיל בערג מיט אומגליק און געפאַהר, און צוזאַמען מיט זיי אַנדערע אומשולדיגע מענשען אויך.

צו געפאַהר פיהרט נאָר אַזאַ אומבאַפרידיגטער סעקסועלער וואונש, ווען דער מח שטעלט זיך צופיל דערויף אָפּ און באַווייזט זיך און פאַרטיפט זיך צופיל אין ביטערע רחמנות'דיגע רעיונות און הערט זיך אויף צו אינטערעסירען מיט אַנדערע זאַכען און דערלויבט דער פאַנטאַזיע זיך צו האַלטען נאָר ארום אָט דער פראגע — ביי אַזאַ לאַגע קאָן מען שלעכט אָפּשניידען: אָט אַזאַ לאַגע האָט טאַקע געפיהרט דערצו, וואָס מענער יאָגען זיך אין אָפּגרונט אריין, כאָטש זיי ווייסען גאַנץ גוט, וואָסערע געפאַהרען עס שטעהען אָנגעגרייט פאַר זיי.

פאר שמוץ שוין קיין פלאַץ ניטאָ.

מען זעצט זיך אַלזאָ אוועק מיט'ן אינגעל און מיט'ן מיידעל און מען דערצעהלט זיי א שטיקעל נאַטור-געשיכטע וועגען דעם פרוי'ס קערפער, וועגען אַט דער וואונדערבאַרער מאַשינעריע, וואס די נאַטור האָט אויפגעבויט אין איהר קערפער, וואו דער מענש ווערט געבוירען.

מען דערצעהלט די קינדער, וואָס דאָס מאָנאַטליכע צ. ב. ביי אַ פרוי איז אזוינס. מען הויבט נאַטירליך אָן זיי צו דערצעהלען, אז ביי דער רעכטער און לינקער זייט פון בויך ליגען אַ סך פיטשינקע אייעלעך, פון וועלכע עס קומט דער מענש. אלע 28 טעג לאָזט זיך אָן אייעכעל ארונטער און געהט דורך א געוויסע רעהר, (פעלאָפיען טיוב, הייסט זי) און קומט אריין אין דער געבער מוטער.

אָבער אָט דאָס פיטשינקע אייעכעל דארף געקאָרמעט, געשפייזט ווערען אום דערפון זאָל אויסוואקסען א קינד. האָט די נאטור אַזוי קונציג איינגעשטעלט, אז פון די ווענטלעך פון דער געבער מוטער הויבט אָן ארויסרינען בלוט, און אָט דאָס בלוט האָבענדיג אין זיך דאָס „איבערגעקאָכטע” עסען, וואָס די פרוי האָט געגעסען, קאָן שוין קאָר־מענען אָט דאָס פיטשינקע אייעכעל און אויפבויען דאָס קינד.

אָבער אום עס זאָל ווערען א קינד איז דער מאמע'ס אייעכעל אליין ניט גענוג. א קינד קאָן נאָר דאן ווערען, ווען דער מאַמע'ס אייעכעל קומט זיך צונויף מיט'ן טאַטענ'ס זריעה. אָט דערפאר האָט יעדעס קינד אי אַ טאַטען, אי אַ מאַמען.

אָבער ווען דער פרוי'ס ארונטערגעקומענע אייעכעל האָט ניט געקראָגען דעם טאַטענ'ס ספערמאטאַזאָאַ, קאָן שוין דאָס בלוט פון דער געבויר-מוטער ניט אויפהאָדעווען קיין קינד, טאָ רינט עס ארויס און וואַשט ארויס דער פרוי'ס אייעכעל. און אָט דאָס טרעפט, ווי געזאָגט, יעדען חודש, און מיר רופען דאָס „מאָנאַטליכע” (מענסטרואיישאָן).

נו, ווי קאָן א קינד קריגען געדאנקען פון שמוץ, אָדער זנות, הע־רענדיג אָט דעם וואונדערבאר שעהנעם אמת פון דער נאַטור'ס קונציגער מאַשינעריע, וועלכע ווירקט אליין, מעכאַניש, מיט דער פינקטליכקייט פון אַ גוטען זייגער? און ווען דאָס קינד ווערט דורכגעדרונגען מיט די ערהאַבענע געפיהלען, אז אָט אזוי איז ער אליין געבאָרען געווארען אויף דער וועלט, מוז ער בויגען די קני פאר אָט דער וואונדערבאָרער ערשיי־נונג. דאָס אויפדעקען דער נאַטור'ס סוד פילט אָן דאָס קינד מיט ער־שטוינונג און באוואונדערונג צו דער נאַטור און מיט געפיהלען פון איידעלקייט צו דער פרוי, אָט די טרעגעריו פון דער נאַטור'ס וואונדער־באָרער מאַשינעריע. און קיין שמוציגע ווערטלעך, אָנצוהערענישען און גראָבקייטען פון דער גאס-חברה קאָנען פון זיין מח און הארצען ניט ארויסשלאָגען דעם געפיהל פון ריינקייט און וואונדער. דאָס קינד זעהט באַלד, ווי אומוויסענד די חברה איז און קיין שלעכטע איינפלוסען קאָנען שוין ניט פאר'סמ'ען זיין נשמה.

זעלבסט־מיסטברויכען (מאַסטיורביישאָן, אָנאַניזם).

ווי געזאָגט אויבען, שפּירען די קלענסטע קינדער געוויסע געפיהלען אין די געבער גלידער, וועיל דער פּראָצעס פון וואקסען געהט דאָך דאָרט אויך אָן. דאָס אָנריהרען, דאָס אָנטאַפּען מיט די הענט קאָן די קינדער גאָר ניט שאַטען. קיין מענש איז ניט אויסגעוואקסען אָהן דעם. קלוגע עלטערען דארפען דעם קינד'ס אויפמערקזאמקייט גאָר ניט ציהען דער־צו, אז דאָס איז א שלעכטיגקייט.

ווען דעם קינד קומט ניט אויס צו ליגען גאנצע שטונדען וואַכעדיג אין בעט, דערפאר וויל זיינע נערווען זיינען אויפגערעגט און ער קאָן ניט איינשלאָפען, אָדער וויל מען לאָזט איהם אין דער פריה לאנג ליגען איידער מען טוט איהם אָן, נעהמט מען פון איהם צו א ס' געלעגנע־הייטען צו פּראַקטיצירען אָט די טעטיגקייט.

ווען עס טרעפט, אַז אַ קינד בלייבט זיצען אין אַ ווינקעל און גיט זיך איבער צו אָט דער אומגעווינשטער באשעפטיגונג, איז דאָס זעהר אָפט, ווי דר. טהאָם זאָגט, דעם קינד'ס אופן זיך צו טרייסטען, ווען מען האָט איהם אָנגעשלאָגען און איהם טרויעריג געמאכט. זעהר אָפט קאָן מען אויסגעפינען, אז א קינד פּראַקטיצירט דאָס, וויל די מאָדע באַ־פעהלט, אז די הייזקעס זאָלען דוקא זיין ענג און זיי רייבען דעם קער־פּער; אמאָל קומט דאָס דערפון וואָס אָט די גלידער ווערען ניט גע־האַלטען היגיעניש ריין; אמאָל טרעפט, וואָס ביים קינד איז דאַ זויערקייט (עסיד) אין דעם וואַסער און דאָס עסט.

אָבער וואָס די אורזאַך זאָל ניט זיין, דארף מען דאָס קינד ניט שלאָגען, ניט בינדען, ניט פּייניגען. מען דארף דערוויטערען אלע אורזאכען, ניט ציהענדיג דעם קינד'ס אויפמערקזאמקייט דערצו, נאָר איהם זעהן צו האַלטען אין בעסטען צושטאַנד פון שלאָפען, באָדען, עסען און שפּילען זיך אומגעשטערט. זאָל דאָס קינד זיין באַשעפטיגט וועט ער ניט אין זינען האָבען אזעלכע געשעפטען.

ווי געזאָגט, אַלזאָ, זעלבסט־מיסברויך, אָדער אָנאַניזם אַליין איז ניט געפעהרליך. די געפאַהר ליגט אין דעם, אז ווען מען דערלאָזט אז דאָס זאָל ווערען א געוואוינהייט, הויבט דאָס קינד אָן שטאַרק צו פאר־טיפען זיך מיט די געדאנקען, און פארנאכלעסיגט דערום די סקול לעסאָנס, הערט זיך ניט צו צום לעהרער'ס ווערטער און אז. וו.

אָט דאָס פיהרט יאָ צו שלעכטס, אָבער צו פאַרהיטען אַז דאָס זאָל ניט ארייַן אין א געוואוינהייט, הענגט אין גאנצען אָפּ פון די עלטערען, ניט פון קינד. ווען עלטערען פּאסען אויף לויט די עטליכע כללים, וואָס מיר האָבען אנגעוויזען, נעמליך, האלטען דאָס קינד פיזיש אין רעגעל־מעסיגע געוואוינהייטען, אין שטרענגער ריינקייט, אין גראמע קליידער, אונטער'ן דאָקטאָר'ס אויפזיכט, און, דער עיקר, ניט איבערגעלאָזט לאנג מיט זיך אליין, טאָ וועט דערמיט דעם קינד אליין און אויך די עלטערען פארשפּאָרט ווערען א סך אומזיסטיגע צרות.

קאַפּיטעל 6.

עטליכע כללים ביים טיש

די עטיקעט־ביכער נאַריש.

נאָכצופאָלגען די עטיקעט ביכער און פיהרען זיך ביים טיש ווי מענשען אויף שטאָלצען, אָדער ווי גלייך מען האָט איינגעשלונגען א יארד־סטיק (ארשין), איז נאַריש, און פאסט זיך טאַקע נאָר פאר די פוסטע־פאסניקעס, אָבער צו זיצען שעהן ביים טיש און זיך האלטען ריכטיג, איז וויגשענסווערט. א פּאָר כללים פון שעהנקייט זיינען דארום אָם פלאַץ, אום צו מאַכען דאָס לעבען שעהנער, און טאַקע זעהר אָפט באקוועמער.

ניט כלעבטשען דעם זופּ.

ווער קאָן דען צ. ב. איינזיצען ביים טיש, ווען דער צווייטער כלעבטשעט דעם זופּ, אָדער טשמאָקעט מיט די ליפּען? מיט אביסעל אויפמערקזאמקייט קאָן מען זיך לייכט אפגעוואוינען דערפון און עסען שטיל.

גאנץ לייכט זיך אָפּצוגעוועהנען.

אום זיך אָפּצוגעוואוינען פון כלעבטשען דעם זופּ דארף מען איהם ניט אַריינציהען אין מויל אַריין, נאָר שטילערהייט אַריינגיסען, און דאָס געלינגט ווען מען נעהמט ניט אָן צופיל אויפ׳ן לעפעל און מען בויגט דעם לעפעל אביסעל מעהר אָן. אנדערע געלינגט עס, מוז עס אויך אייך געלינגען, אַבי איהר וועט נאָר וועלען.

הייס עסען — די אורזאך.

דאָס כלעבטשען איז זעהר אָפט דער רעזולטאַט פון שטאַרק הייס עסען. אינסטינקטיוו צוציהט מען עס מיט׳ן כלעבטשען, אַז עס זאָל ווערען קיהלער. אָבער מען דארף געדענקען, אז דעם גרעסטען אומגליק קריגט מען אמאָל פון שטאַרק הייס עסען; פון צו הייס און שטאַרק

קאַלט עסען אַ לאַנגע צייט ענטוויקעלט זיך אַמאָל אַ ראַק (קענסער)ביים מויל פון מאָגען, זאָגט דר. וויילי.

זיצען גלייך, שעהן, פאַר יעדען.

ביים טיש איז שעהן צו זיצען גלייך, ניט הענגען איבער'ן טעלער. עסען איז אזוי אויך אַ טירישע באוועגונג, זאָל מען כאָטש אַביסעל אויסזעהן אנדערש מיט אַ גלייכער מענשליכער האלטונג פון קערפּער.

היט זיך אויסצוזעהן ווי אַ חיה.

כאַפּען מיט די הענט, אָדער צו נעהמען דאָס עסען מיט די פינגער דאָרט וואו מען דאַרף אַ מעסער אָדער אַ גאָפּעל, דערמאָנט אויך שטאַרק אין די באוועגונגען פון אַ חיה. די פינגער טאָרען ניט נאָס ווערען ביים טיש. די ציוויליזאַציע האָט אויסגעטראַכט גאָפּלען, לעפעל און מעסערס, און עס איז לייכט געוואוינט צו ווערען צו געברויכען זיי ביים עסען.

נעפּקין רינג פאַר יעדען.

זאָל יעדער אין דער פאַמיליע האָבען זיין אייגענעם נעפּקין רינג אויף אַריינצושטעקען זיין נעפּקין נאָכ'ן עסען, אַזוי אַז מען זאָל זיך ניט מישען. די רינגס דאַרפען דארום זיין יעדער פון אַ פאַרשיידענער פאָרמע, אָבער פּאַפּירענע נעפּקינס זיינען דאָס בעקוועמסטע. נאָכ'ן עסען וואַרפט מען זיי אַוועק. זיי זיינען ביליג גענוג.

האַלטען ריין דאָס טישטוך.

ווען דער טיש איז גראָם, איז שעהן נעבען יעדען'ס טעלער אוועק־צושטעלען אַ קליין ברויט און פּוטער טעלערעל. דאָרט האַלט מען דאָס ברויט און מען וואַרפט טאַקע אריין די ברעקלעך און דעם אָפּפאַל פון דעם גאַנצען עסען, ווי שאָלעכץ פון ניס, קערלעך און אז. וו. ביי ציוויליזירטע מענשען בלייבט דאָס טישטוך אַזוי ריין ווי מעגליך.

פריהער זאָל זיין אַלץ אויסגעשטעלט.

מען דאַרף זיך קיין מאָל ניט זעצען צום טיש ביז אַלץ שטעהט שוין אויף אָן אָרט: די טעלער פאַר יעדען בענקעל און נעבען טעלער אויף דער רעכטער האנט דאָס מעסער און ביי דער לינקער זייט דער גאָפּעל און דער לעפעל און אפשר אַ קליין לעפעלע אויך. אַ ווייסער נעפּקין, צי פּאַפּיר, צי לייווענט, ליגט אויפ'ן טעלער. דאָס דין אנגעשניטענע ברויט ליגט אויף אַ טעלער אין מיטען טיש. זאַלצערלעך שטעהען בעקוועם פאַר יעדען זיי צו דערלאַנגען מיט דער האַנט. האַלט עטליכע זאַלצערלעך, אַז מען זאָל ניט דאַרפען לייען איינער ביים אַנדערען די טעלער דאַרפען שטעהן נאָהענט צום עק טיש.

איבעריגע לעפעל.

ביים טיש האלט א פאר עקסטרא לעפעל אויף צוצוגיסען די שפייז פאר יעדען. מען טאר דעם אייגענעם לעפעל אדער גאפעל ניט רוקען אין דער שיסעל שפייז פון וועלכער אלע איבעריגע עסען. דאס זיינען נייטראלע לעפלען, זיי געהערען צו אלעמען.

זיך אליין באדינען.

ווען מען צוטיילט דאס עסען אין קיך איז באקוועם פאר די מיט־גלידער ארום טיש. אבער זעהר אפט איז דאס א שווערקייט פאר דער אנגעמאטערטער באלעבאסטע. טא ווען זי דערלאנגט אלץ אין שיסלען, דארף איינער אויפהויבען די שיסעל אין וועלכער עס ליגט א נייטראלער לעפעל און אליין פריהער זיך אראפנעמען זיין פארציע, דאן דערלאנגען דעם שכן די שיסעל. ער נעהמט זיך אראפ זיין חלק און דערלאנגט זיין צווייטען שכן, און אז. וו.

פארשפארט צו וואשען א סך געשיר.

אנשטאט צו דערלאנגען יעדען מאכל אין א באזונדער טעלערל, איז בעקוועם אוועקצושטעלען פאר יעדען איין גרויסען פלאטשיגען טעלער און דארט אויסלייגען ארום און ארום דאס שטיקעל פלייש אדער דאס איי, דאן די קארטאפעל, דאן די קאשע, דאן דאס געקאכטע גרינס און דעם רויען סאלאד. ווייניגער געשיר צו וואשען.

יעדער נעמט זיך א חלק.

ווען די פוטער שטעהט אין דער מיט, איז שעהן און בעקוועם יעדער זאל זיך אראפנעהמען א שטיקעל אויפ'ן עק פון זיין אייגענעם טעלער און ניט דארפען אלעמאל אויסציהען די האנט נאך פוטער.

אויסצוציהען די האנט — ניט שעהן.

ביי איינפאכע אבער ציוויליזירטע מענשען ווערט גערעכענט אלס גרוביאנסקי אויסצוציהען די האנט איבער'ן טיש. מען בעט דעם שכן, וועלכער איז נעהענטער צו דערלאנגען די זאך, וואס מען וויל נעהמען.

פלאש מילך, ניט שעהן אויפ'ן טיש.

די פלאש מילך דארף קיין מאל ניט שטעהן אויפ'ן עס־טיש. גיסט אויס די מילך אין א פיטשער אריין און דערלאנגט. דאס איז גראד ווי א טאפ וואלט געשטאנען אופי'ן טיש.

עסען פון שקארמיצען — א מיאוסקייט.

דערלאנגט ניט די פוטער, דעם קעז, די דעליקאטעסען אין די פאפירלעך פון דער גראסערי. לייגט זיי פריהער ארויס אין די ריכטיגע כלים און דערלאנגט צום טיש.

אַ נאַרישע אײַנבילדונג.

עס איז א נארישע אײַנבילדונג, אז נאָך מילכיגס טאָר מען ניט עסען קיין פרוכטען, ווי מאראנצען און אז. וו. דאָס מילכיגס ווערט באַלד סיי ווי גערונען פון די זויערע זאַפטען פון מאָגען און ווען דאָס וואָלט ניט גערונען געוואָרען וואָלטען מיר שלעכט אָפּגעשניטען. ווען מען שטאָפּט אין זיך ניט צופיל אָן ביים מאָלצייט, איז אימער גוט צו פארבייסען מיט א רויער פרוכט, איבערהויפט די זויערע פרוכטען, ווי מאַראנצען, עפּעל, און אז. וו., אָבער ניט באנאנעס, וועלכע זיינען אליין אָן עסען, ווי ברויט. זעהר פיל קראָכמאַל פאַראַן אין זיי.

וואסער ביים טיש.

צום טיש איז שהען צו דערלאנגען א גלעזערנעם פיטשער (גאר-נושעק) מיט וואַסער און פאַר יעדען טעלער דאַרף שטעהן אַ ריין גלאָז, דארף מען ניט לויפען נאָך א טרונק.

א גרויס שטיק עפּישענסי (בריה'שקייט).

ביים אראפנעהמען פון טיש, שאַרט אויס פון אלע טעלער אין א טיף שיסעלע, שטעלט אַוועק די טעלער, לויט זייער גרויס אויף דער טאַץ, לעגט אוועק דאָס זילבער ריכטיג, ניט איינס אהין און איינס אהער, און טראָגט אוועק דאָרט, וואו מען דארף דאָס געשיר וואשען. ראַמט באלד צו דעם טיש, באַדעקט מיט'ן טישטוך, קערט צו און אַט איז דאָס צימער ריין.

אין זינען האָבען די כוחות איז עפּישענסי.

לויפט ניט אַהין און צוריק יעדען צו דערלאנגען באזונדער. האלט צו דער האנט א גרויסע טאַץ און פארשפּאָרט שפּאַן און כח, פאר-נעהמענדיג א סך זאכען אויף אַמאָל.

דאָס שפּייעכץ אין מויל מוז דאָס טאָן.

שווענקט ניט אראפּ דאָס עסען מיט טיי אָדער קאַווע. די נאַטור האָט דערצו געגעבען שפּייעכץ אין מויל, וועלכע האָט אַ געוויסע אויפ-גאַבע צו דערפילען מיט'ן אראָפּגעשלונגענעם ביסען. די דריזען פונ'ם שפּייעכץ בלייבען אָהן אַ קנעלונג ווען מען רובט ביי זיי אוועק זייער אויפגאַבע און זיי ווערען אָפּגעשוואַכט, און דער קראָכמאַל ווערט ניט גוט פאַרדייעט. איבערהויפּט מוז קראָכמאַל האָבען דעם טייעלין, וואָס געפינט זיך אין שפּייעכץ. אָט טאַקע דארום גלויבט מען, אז מען מוז קייען זעהר לאנגזאם און זעהר גוט „צומאָלען" דאָס עסען, אז דער טייעלין זאָל דורכדרינגען אלע פּיצלעך קראָכמאַל.

צושניידט אין קיך.

ווען מען האָט א גרוים שטיק פלייש אָדער אן עוף צו דערלאנגען צום טיש, איז זעהר בעקוועם אין קיך אָנצושניידען רעפטלעך, זיי אויסלייגען אויף א הייסען פאלומיסאק און זיי דערלאנגען; פארשפּאָרט מען ביים טיש צו ראנגלען זיך מיט דעם צושניידען און נאָך אפשר פארשפּריצען דאָס ריינע טישטוך.

ביליג און שעהן.

ביים דערלאנגען די טיי אָדער קאווע און קעיק נאָכ'ן מאָלצייט, איז שעהן אוועקצוראמען פון טיש אלע טעלער, דאָס ברויט, די פּוטער און די זעלצערלעך, דאן מיט דעם „ברעקלעך טעצעל" אראפּשארען אָלע ברעקלעך, איבערלאָזענדיג א ריינעם טישטוך און דאן פאר יעדען אוועקשטעלען א גלעזערנעם טעלערעל פון גרינעם, ראָזעווען אָדער ברוינעם קאָליר און אויף זיי דערלאנגען דאָס שטיקעל קעיק. די קאָלירען פונ'ם גלאָז גיבען צו א שעהנקייט צום טיש און וואָס קאָסט דאָס? די קלאָרע גלאָז, אָהן שום צאַצקעס, איז דאָס שעהנסטע.

קאַפּיטעל 7.

קוקען אויף זיך מיט יענעמ'ס אויגען

א פליכט זיך צוצופאסען, ז. 208. — ווער צו ווען פאסט זיך צו? ז. 209. — ווער זאָל האַלטען דעם שטעקען?, ז. 209. — איינער איז קיינער, ז. 211. — ווי די פאראכטונג דריקט זיך אויס, ז. 212. — גוטע מאַניערען, ז. 213.— מען מעג נאָכטאָן, ז. 214. — בעשיידענהייט, ז. 215. — א גוטע באוועגונג, ז. 216. — א שטיק מיאוס'קייט, ז. 216. — צוויי בילדער, ז. 218. — מאַכען מיאוס'ע שטיק, ז. 218.

א פליכט זיך צוצופאסען.

יעדער מענש וויל אויסזעהן ווי געהריג איז, סיידען ער האָט זיך שוין איינגאנצען אראפגעלאָזט און עס געהט איהם שוין גאר ניט אן, וואָס אנדערע טראכטען פון איהם. אָבער א נאָרמאלען מענשען, ווי ערנסט ער זאָל ניט זיין, גלוסט זיך צו זיין אנגעטאָן ווי אלע, ווייל עס ליגט שוין עפּעס אין דער נאַטור, אז קיין אויסנאהם אינ'ם אויסער־ליכען אויסזעהן וויל מען ניט זיין. מען וויל ניט, אז מענשען זאָלען זיך אָפּשטעלען און מיט א שמייכעל נאָכקוקען ווי דער מלבוש איז מיאוס, שמוציג, אָדער אלט-מאָדיש. מען וויל ביי יענעם ניט אויפרייסען די אויגען, אזוי צו זאָגען. אפילו מענשען, וואָס האלטען ניט פון די אָפטע איבערבייטונגען פון דער מאָדע, שטעהען פונדעסטוועגען פאָרט ניט שטאַרק אָפּ פון איהר, אום מען זאָל אויף יי ניט טייטלען מיט די פינגער, מען זאָל פון זיי ניט לאכען און זיי זאָלען ניט אויסקוקען פאר־שיידען, אנדערש, ווי דער כלל.

מיט אנדערע אויסערע זאכען דארף א מענש אויך ניט זיין קיין אויסנאַהם פון דעם געמיינשאַפטליכען כלל, אום ער זאָל ניט ציהען צו זיך קיין איבעריגע אויפמערקזאמקייט מיט זיין פארשיידענהייט. און טאַקע אָט צוליב דעם, אז מען זאָל אויף דעם מענשען קיין אויגען ניט ווארפען, דארף ער אזוי ווייט ווי מעגליך זיך צופאסען, ניט נאָר מיט

די קליידער, נאָר מיט דעם באַנעהמען זיך, מיט די מאַניערען און אויפ-פיהרונג. ער דאַרף זיך צופּאַסען צו דעם כלל פון דעם אָרט וואו ער וואוינט, איבערהויפּט, וואו ער האָט זיך באַזעצט אויף שטענדיג.

כאָטש דאָס ווערטעל: „מיט וואָס א טאָפּ ברענט זיך אָן, דערמיט שמעקט ער", צייגט טאַקע אז אלע קינדערשע געוואוינהייטען פאַר-בלייבען שוין ביים מענשען. דאָך ווען א מענש האָט א שטאַרקען וואונש פּטור צו ווערען פון אייניגע פון זיי, קאָן ער דאָס פּאָרט טאָן ביז א געוויסען גראַד. און דאָס ווערטעל פּאַסט זיך פּאָרט ניט אין גאַנצען צו א מענשען, איבערהויפּט, ווען די „אָנגעברענטקייט" איז בלויז פון אן אויסערליכען כאַראַקטער.

כאָטש די מעהרסטע עמיגראַנטען אין דיזען לאַנד האָבען מיט זיך מיטגעבראַכט די מאַניערען און פּיסטעמקעס פון זייערע אָפּגעשטאַנענע לענדער, קאָנען זיי פּאָרט אין משך פון עטליכע יאָהר זיך צופּאַסען צו דער סביבה פון די געבוירענע איינוואוינער, צווישען וועלכע עס וועט אפשר אויסקומען צו פאַרבלייבען דאָס גאַנצע לעבען. און דאָס איז א פליכט צו טאָן.

ווער צו וועמען פּאַסט זיך צו?

אין תוך אריין גענומען, פּאַסט זיך ניט דאָס קליינע קופּקעלע צו צום כלל, נאָר פאַרקערט, דער המון פּאַסט זיך שטענדיג צו צו די געדאַנקען און פילאָזאָפישע אנשויאונגען פון א קליין קופּקעלע דענקער און וויסענשאַפטסלייט, וועלכע טראַכטען צו אלע באַקוועמליכקייטען פון לעבען, און זיינען די געדאַנקען-פיהרער. זייערע געדאַנקען דרינגען ביסלעכוויז אריין אין לעבען; און דער גרויסער עולם געהט זיי נאָך; און דאַרום נאָכטאָן דעם כלל מיט'ן דענקען, אָדער מיט די איבערציי-גונגען, וואָלט געהייסען אָפּשטעלען דעם פּראָגרעס. אָבער אין אנדערע זאַכען, וואָס האָבען ניט צו טאָן מיט איבערצייגונגען, איז רעכט, זעהר בעקוועם און אומשולדיג נאָכצוגעהן דעם עולם און ווערען א חלק פון איהם, טאַקע מיט אַלע פּיסטשעווקעס, ניט בלייבענדיג פאַרשיידען פון איהם.

ווער זאָל האַלטען דעם שטעקען?

דער באַריהמטער אידיש-רוסישער שרייבער באָגראָוו האָט אַמאָל געזאָגט, אז ווען מען דאַרף שוין יאָ געשלאָגען ווערען, זאָל כאָטש דער שטעקען זיין אין דער האַנט פון אן אייגענעם — עס טוט פּאָרט ניט אזוי וועה. וואָס זאָלען מיר זיך נאַרען: דער פאַקט, אז מען וויל אונז אידען ניט אריינלאָזען אין קיין אמעריקאַנער באָרדינג הויז, ווען מיר פאַהרען אין דער קאָונטרי, אין די בערג, אויף ברעגען פון ים, איז ניט אלע מאָל א סימן פון אנטיסעמיטיזם, ווי אייניגע האָבען זיך איינגע-רעדט. זעהר אָפט איז דאָס פּשוט א סימן אז מיר האָבען זיך פאַר-פעהלט צוצופּאַסען צו אונזער נייער סביבה, און מיר ציהען צו זיך די אומאַנגענעהמע אויפמערקזאַמקייט מיט אונזערע פאַרשיידענע מאַ-

ניערען, מיט אונזער אויפפיהרונג, מיט אונזער אלגעמיינעם אויסזעהן און פיסטעמקעס.

זייענדיג אַן אייגענע, דערלויבען מיר זיך צו נעהמען דעם שטעקען אין די הענט אריין מיט'ן ערנסטען וואונש, ניט וועה צו טאָן, נאָר צו העלפען אראפצורייסען די פארבלענדעניש צו זיך אליין, וואָס יעדער מענש, יעדע נאציע פארמאָגט, האלטענדיג זיך פאר'ן אויבערשטען פונ'ם שטויסעל, און ניט וועלענדיג זעהען קיין שום פעהלער אין זיך אליין, און גלויבענדיג, אז נאָר יענער איז שטענדיג אומגערעכט, ווען ער זעצט אוים פעהלערען געגען אונז.

נאַטירליך, ניט דאָס גאנצע אידישע פאָלק פארדינט אָט די קריטיק, וואָס ווערט געגעבען די אידען, און וועלכע מיר ווילען דאָ אָנווייזען, אָבער זאָלען „די וואָס פיהלען זיך מיינען זיך" און א גוטען טראכט טאָן וועגען דעם. עס איז קיין מאָל ניט צו שווער אויסצובעסערען פעה־לערען, אבי מען באשליסט זיך פעסט דאָס צו טאָן.

מיר אליין זיינען אמאָל איינגעשטאַנען צוזאמען מיט אַנדערע אידישע פרויען אין אַן אמעריקאנער באָרדינג הויז און זיך צוגעקוקט צום אופן, ווי די פאראכטונג צו אידישע באָרדערס האָט זיך לאנגזאם ענטוויקעלט.

די פיינסטע, ליבליכסטע אידישע פרויען זיינען דאָס געווען, אָבער קיין דיסציפלין וואָס מען קריגט אין א סקול, איז ביי זיי ניט געזעהען, און אליין זיך צוקוקען ווי אין לאנד פיהרט מען זיך, דאָס האָבען זיי, ליידער, פארפעהלט צו טאָן. און דער קאָנטראסט צווישען זיי און די איבעריגע אמעריקאנער פרויען און זייערע קינדער איז געווען א גרויסער.

ערשטענס, פלעגען זיי ארויסקומען צו ברעקפעסט אין די קימאָ־נעס און זעלטען צו דער ריכטיגער צייט. דאָס באָרדינג הויז האָט געדארפט ארבייטען אָווערטיים, ווארטענדיג אויף זיי. צו מיטאָג — דאָס זעלביגע. אָנטאָן זיך פלעגען זיי זיך ערשט אויף פארנאכט. דער־ווייל האָבען די פאַרטשעס, די העמאָקס פון הויז א גאַנצען טאָג אויס־געזעהן פאסקודנע, וואָכעדיג, ווי א הויז זעהט אוים, ווען די מענשען אין איהר געהען ארום ווי שליאָנדרעס. דער מענש, איז אָדער א צירונג, אָדער א מיאוסקייט אין הויז, עס געווענדט זיך נאָר ווי ער האלט זיין פערזאָן.

ווייטער, ווען מען איז געזעסען ביים טיש, האָבען די מעהרסטע פון די אידישע פרויען שטענדיג אויסגעכאפט דעם בעסטען ביסען, קלייבענ־דיג און טאַפּענדיג מיט די הענט די ראָלס, די סוויטקאָרנס, די פרוכט, וועלכע מען האָט דערלאנגט אין א גרויסער שיסעל פאר אלע צוזאמען. וואָס פאר א באטרעף דאָס גרעסערע פיצעל עפּעל, אָדער די עטליכע קערענדלעך סוויטקאָרן האָבען געהאט, האָבען זיך אָט די פרויען ניט אָפּגעשטעלט אַ טראכט צו טאָן, אָבער ווי מיאוס און עגאָאיסטיש און קליינליך דאָס איז געווען, קאָן מען זיך שוין פארשטעלען. און וואָס פאר אַ ביישפּיל דאָס איז געווען פאר די קינדער!

און וואָס עס האָט זיך אָפּגעטאָן אין באָד צימער, וואו די זייף איז שטענדיג געווען פאשמוצט, דער וואש־בייסין שטענדיג פארליאַפּעט איז זיך גאָר שווער פאָרצושטעלען. דער גייסט פון דעם העסליכען אויסדרוק: „ווער מען ארט עס?״ האָט דאָרט גאַנץ ברייט גע־הערשט. עס איז געווען קלאָר, אז אַ טראַכט צו טאָן פונ׳ם צווייטען, איז זעלטען ביי ווער מען אַפילו אין דער לינקער פאה ניט געלעגען. מען האָט זיך גאָר ניט גערעכענט מיט דעם צווייטען: וואָס וועט קומען שפּעטער און וועט געפינען אָט די אומאַנגענעהמליכקייט, און דאָך, מיט איין וויש פארהיט מען דאָס

נו, און ווער רעדט שוין פון פארכאפּען דעם ראקינג־טשער אָדער העמאק און אָנזאגען דעם קינד איהם אָפּצוהיטען פאר דער מאמען ביז זי וועט צוריק קומען, ניט זארגענדיג זיך טאָמער דארף א צווייטער זיך אויך צוזעצען און וואַרט שוין אויף אָט דער געלעגענהייט, ווען ער וועט זיך אויסליידיגען? אזא עגאָאיזם האָט זיך אפּגעשפּילט אין א סך קלייניגקייטען. נו, און שרייען, טומלען, גראגערען, שלאָגען די קינדער, און זיי זידלען אויף א קול, אָהן שום זעלבסט־קאָנטראָל, — פון אָט דעם איז דאָך שוין קיין רעדע ניט.

וואָס האָט אממעהרסטען געערגערט די אמעריקאנער באלעבאטים איז געווען דאָס שפּעט זיצען, זינגען, גראגערען אויף די פּארטשעס, פון די אידישע קאמירניקעס, וואָס זיינען געקומען צו האָבען א „גודטאַים״ און כלומרשט אן אָפּרוה. די אמעריקאנער האָבען אן אנדער באגריף פון א „גוד טאַים״ און אָפּרוה. מיט זעהר ווייניג אויסנאהמען געהען זיי שלאָפען פאר פריה, און שטעהען אויף פריה, און זיינען שטענדיג אין צייט צו ברעקפעסט און צו די איבעריגע מאָלצייטען, ניט דער־קוטשענדיג קיינעם, ניט צושטערענדיג יענעמ׳ס צייט, ניט ציהענדיג צו זיך יענעמס אויפמערקזאמקייט. און איז דאָס דען א וואונדער, אז די איבעריגע אמעריקאנער קאמירניקעס זיינען איינער נאָכ׳ן צווייטען אנטלאָפען, און דאָס באָרדינג הויז האָט באשלאָסען אויפ׳ן צווייטען סעזאָן שוין קיין אידען ניט ארייננלאָזען? די אינטעליגענטערע, ריינע, און צוגעפּאסטע צום לאנד אידען מוזען אלזא אויסשטעהן און טראָגען אויף זיך אָט דעם באָיקאָט און שלעכטען נאָמען, וואָס איניגע אומבא־טראכטע מיטגלידער פון אונזער פאָלק האָבען אליין פאראורזאכט. יאָ, עס איז גאַנץ לייכט צו באַשולדיגען דעם אַנטיסעמיטיזם, וועלכער עק־זיסטירט דאָ ניט. דאָ עקזיסטירט, ביז א הויכען גראד, דער אנטי־„אָפּגעשטאַנען׳איזם״, דער אנטי־„גרינ׳איזם״ און נאַטירליך איניגע פון אונזערע אפגעשטאַנענע, ניט צוגאפּעסטע נאכלעסיגע בני ישראל האָבען דאָס אליין געבראכט אויף זיך צום שאָדען פונ׳ם גאנצען אידישען פאָלק.

איינער איז קיינער.

ווען יעדער איינער וואָלט אליין געדארפט קריגען פאר זיך וואסער, אליין רייניגען די גאסען און נאָך אליין פארנעהמען דאָס מיסט,

אליין לעשען זיין שרפה, אליין דינגען לעהרער פאר די קינדער, אליין זיך מאכען א פארק, אליין באלייכטען זיין גאס, אליין באזארגען זיין גארבעדזש, אי, וואָס פאר א צרה'דיגע שטאָדט מיר וואָלטען געהאט! טאַקע אזוי צרה'דיג, ווי דאָס לעבען אין אלגעמיין איז געווען ביי די פארגאנגענע דורות, וועלכע זיינען אויסגעשטאַנען אזויפיל ליידען און זיינען געלעגען אין שמוץ, אין דער פינסטער, געבליבען אָהן בילדונג און זיינען אפט באקאנט געווען מיט אלערליי מגפות און אונטערגענג, ווי צ. ב. כאָליערעס און די שווארצע פלאג. היינט זיינען נאָך פאראן גענוג שלעק, אבער אין פיל הינזיכטען זענען מיר שוין אויף א לאד. און דאָס האָט זיך אָנגעהויבען זינט מיר האָבען איבערגעגעבען דער שטאָדט אונז צוצושטעלען ריינע וואסער און אין א געניגענדער מאָס; ריינע גאַסען, פייער-לעשער, וועלכע קומען צופליהען און ראַטעווען אָרים און רייך צוגלייך; די שטאָדט פאַסט אויף ווי ווייט מעגליך אז די מילך זאָל זיין היגיעניש; זי פארזאָרגט אונזערע קינדער מיט סקולס, און כאָטש זי גיט נאָך ניט גענוג פאַרקס מיט שפיל-פלעצער פאַר קינדער, איז דאָך שוין פאָרט ניט הפקר א וועלט, ווי עס איז אמאָל געווען. און וואָס אנבאלאנגט באלייכטונג, איז דאָך פאָרט די שטאָדט א בעסערער פארזאָרגער דערפון, ווי מיר אליין וואָלטען געווען.

קיין זאך איז נאָך ניט פולקאָמען, אָבער מיר זיינען שוין ווייט אוועק אויפ'ן ריכטיגען וועג, און דארום ליגט די פליכט אויף יעדען בירגער דער שטאָדט ניט צו שטערען אין איהר ארבייט, וועלכע איז אַלעמען לטובה. אָבער ווען מען שמוצט אָן אין די גאַסען, מען וואַרפט גארבעדזש דורך די פענסטער, מען צוברעכט די בוימלעך און מען צוטרעט דאָס גראָז, און מען באדעקט דעם פארק מיט פאַפירען, אייער-שאָלעכץ, הינער-ביינדלעך, טאָ טוט מען אָן צרות דעם כלל און אויף זיך ברענגט מען אַ פאַראַכטונג פון די איבעריגע מעהר ציוויליזירטע לעבענדע מענשען.

ווי די פאַראכטונג דריקט זיך אוים.

אין קיין לאנד אויף דער וועלט זיינען ניטאָ אזוי פיל פרעמדע איינוואנדערער, ווי דאָ, ביי אונז, אין אונזער נייעם פאָטערלאנד. און דארום איז דאָ די לאגע אביסעל אנדערש, און זי איז ליידער אנדערש, ווי זי וואָלט געדאַרפט זיין, ווייל די שולד ליגט זעהר אַ סך אויף אונז איינוואנדערער אליין. די עמיגראנטען, וועלכע קומען פון אפגע-שטאַנענע לענדער, וואו קיין בילדונג און קיין מאַניערען האָט דאָס לאנד זיי ניט געגעבען, ברענגען ליידער זייער אפגעשטאַנענקייט מיט זיך אראפּ, און אפילו ניט פארדעכטענדיג, זעצען זיי פאָרט זייער היי-מישע מנהגים און רעכענען זיך גאר ניט מיט'ן פאקט, אז דאָ זיינען שוין די מענשען ווייט אוועק אויפ'ן ציוויליזירטען וועג, און פיהרען א ריין לעבען, אי אין הויז, אי אין דרויסען; געהען אָנגעטאָן ריין און האַלטען ציכטיג די הענט, די נעגעל, און שטרעבען צו ריינקייט איבע-

ראל. זיי לערנען די קינדער זיך צו האלטען ריין, ניט אָנוואַרפען קיין שמוץ אין די גאסען, ניט פארפאטשקען די ווענט פון א סקול, ניט דער־קוטשען יענעם און ניט טומלען און ניט טאַראַראַמעווען אין די גאסען, ביז שפּעט ביינאַכט.

אָבער, לײדער, פיהרט זיך אַ גרויסער טייל פון די אימיגראַנטען ניט אזוי. ביי זיי קומט פאר גראד דער היפוך: וואָס מען האלט אין די הענט, וואַרפט מען גלייך אונטער די פיס, מען טאַראַראַמט און מען פּילדערט אין די גאסען. די קלייטען זיינען שמוציג און די קונים — אָפּט נאָך ערגער, אַרויסלויפענדיג פון הויז איינקויפען אָט אַזוי שמוציג, ווי זיי זיינען געשטאַנען ביים אויווען אין הויז, מיט'ן שמוציגען פאַרטוך און סוועטער, „ווֶעמען אַרט עס?“; „וואָס איז? ס'איז דען היינט יום טוב?“, כאַפּענדיג דעם קאָשיק אין דער האנט אריין, פליהען זיי אין גראָסערי צושויבערט, מיט שווארצע הענט, און אפשר נאָך מיט אַ פאַרשמירטען פּנים אויך. און פאַר אַזעלכע קונים איז ניחה צו שטעהן ביז איבער די קני אין פעדערען ביים קצב און קלייט — א בילד וואָס עקעלט אָפּ יעדען איינעם, וואָס האָט כאָטש אביסעל א מאָ־דערנעם גייסט און א באגריף פון היגיענע.

נו, איז דען א וואונדער, וואס אזעלכע איינוואוינער דאָ אין לאַנד ווערען אויסגעשלאָסען פון די ריינע געגענדען, וואו עס הערשט דאָרט אַ שטילער, שטומער באָיקאָט געגען זיי? אָט צוליב דעם טאַקע זיינען דאָ פאַראַן פּוילישע גאַסען, איטאַליענישע גאַסען, און עס איז אַ וועה־טאָג אין האַרצען, צוצוזעצען, אויך אידישע גאַסען. אַ קליינער טרייסט איז דאָס, וואס עס עקזיסטירען באָיקאָטען אויף אנדערע נאציאָנען אויך. מיר אידען וואָלטען געדארפט אָנהויבען זיך פיהרען אזוי ווי דער מנהג איז אין אָט דעם לאַנד, אזוי אז מען זאל אויף אונז ניט דארפען טייטלען מיט'ן פינגער אלס אויסנאהמען. דער איד איז פעהיג זיך צוצופּאסען צו דער סביבה, מען דאַרף נאָר אַביסעל אויפמערקזאַמקייט, און די מאַמע, די פרוי, דאַרף זיין די ערשטע וועגוויזערין דערצו.

גוטע מאַניערען.

דער מנהג פון אָט דעם לאַנד איז צו רעדען שטיל און רוהיג. צו רעדען מיט'ן מויל און ניט מיט די גלידער פון קערפּער, ווי וואַרפען מיט די הענט און ציען מיט די אַקסלען. דער רוב פון די היגע איינוואוינער האַלטען עס פאַר אומרעכט צו דערקוטשען דעם שכן אין דער קאַר, אָדער טריין מיט הויך רעדען אָדער שרייען.

איבערהויפּט האַלט אַ ציוויליזירטער מענש דעם כלל זיך אַזוי צו האַלטען צווישען אַנדערע, אַז ער זאָל ניט ווערען דער צענטער פון יעדענס אויפמערקזאַמקייט, און ניט ציהען יענעמס בליקען אויף זיך.

גוטע מאַניערען.

צו פאַרכאַפּען יענעמס געלט ווייסט שוין היינט יעדער, אַז דאָס איז אַ פאַרברעכען. אָבער מען דאַרף שוין טאַקע זיין אַן עדעלמאַן צו פאַר־

שטעהן, אַז אויסצוכאַפּען יענעמס באַקוועמליכקייט, איז אויך אַ פּאַר־ברעכען. ווען אַ מענש קומט, צום ביישפּיל אַריין אין דער קאַר, אָדער טריין, און געפינט אַז עס וואַרט אויף איהם די באַקוועמליכקייט פון אַ לעדיגען פּלאַץ איז דאָס זיין גליק, אָבער פאַר אַ צווייטען אַריינצו־לויפען און אויסצוכאַפּען דאָס בענקעל איידער דער ערשטער פּאַספּיעט זיך נאָך אַוועקצוזעצען איז שוין גאַר ניט עדעל, דאָס הייסט אויסכאַפּען פון יענעם זיין באַקוועמליכקייט.

מאַניערען פון ציוויליזירטקייט.

ווער האָט ניט באַוואונדערט דעם טיף מענשען, וועלכער שטעהט אין דער געפּאַקטער קאַר און לויפט ניט באַלד פאַרכאַפּען דאָס, נאָר־וואָס, אויסגעליידיגטע פּלאַץ, נאָר ער קוקט זיך אַרום טאָמער שטעהט אַ צווייטער, וואָס וויל אויך דאָס פּלאַץ? עס איז דאָך שוין אָפּגערעדט אַז אַזאַ מענש וועט לאָזען דאָס פּלאַץ פאַר אַן אַלטען, פאַר אַ שוואַכען, פאַר אַ פרוי און פאַר אַ קינד, אָבער ער לאָזט דאָס פּלאַץ אויך פאַר דעם צווייטען, דעם נאָהענטערען. ער וואָלט געפיהלט קליינליך ווען ער וואָלט זיך געבען אַ לאָז און אויסכאַפּען דאָס פּלאַץ פאַר זיך. איינינגע מענשען וואָלטען זיך געדאַרפט לערנען אָט אַזאַ שעהנע מדה.

ניט קיין שעהנע מאַניערען.

דאָ אין אונזער לאַנד ווערט אָט די מדה פון שטעהן אין דער ליין איינגעפּלאַנצט אין די קינדער נאָך אין דער סקול. שפּעטער איז דאָס שוין אַ געוואוינהייט. עס איז זעהר אוממאָראַליש פאַר אַ מענשען זיך אַריינצושטופּען אין דער ליניע, מיט עטליכע פּלעצער פריהער. דאָס הייסט ביי אַ צווייטען אויסנאַרען זיין צייט, וועלכע איז אפשר טייער איהם, אַזוי ווי אונז.

ניט קיין גוטע מאַניערען.

צו קומען שפּעט צו אַ מיטינג, צו אַ מאָלצייט צו יענעם, הייסט אַ סך פאַרברעכענס געגען יענעמס באַקוועמליכקייט. אַלץ דאַרף וואַרטען, דער רעדנער מוז אָנהויבען שפּעט און אפשר ענדיגען זיין רעדע מיט גרויסער אומבאַקוועמליכקייט פאַר זיך. ביי די מאָלצייטען, דאַרפען אפשר אַנדערע הונגערען, וואַרטענדיג. מיט איין וואָרט, עס איז מאָראַליש אַ טראַכט צו טאָן פון יענעם און ניט אַרויסגעהן פונ'ם אייגענעם הויז אין דער צייט, ווען מען וואָלט שוין געדאַרפט זיין אויפ'ן פּלאַץ.

מעג מען נאַכטאָן.

געהט אַריין אין אַן אַמעריקאַנער האָל, וואו מען דאַרף האַלטען אַ מיטינג. ערשטענס, וועט איהר זעהן, ווי די ערשטע אָנקומערס פאַר־נעהמען געוועהנליך די ערגערע פּלעצער, פיהלענדיג אַן אָבשטויס אויס־

צונוצען פאַר זיך די בעסטע געלעגענהייט. דאָס געהט שוין אַזוי בירושה פון דור דורות. און צווייטענס, וועט איהר זעהן, אַז אין די לעצטע פינף, אָדער צעהן מיטנוט, ווערט דער זאַל אָנגעפּילט מיט אַמאָל, אַלע זוכען צו קומען צו דער צייט. „טיים איז מאָני", ניט נאָר פאַר אונז, נאָר פאַר יענעם אויך.

מען מעג נאָכטאָן.

אָנקומען שפּעט צו אַ מיטינג, הייסט אָנמאַכען אַ טאַראַראַם אין זאַל, און אָפט הייסט עס שטערען דעם רעדנער, וואָס האַלט שוין זיין רעדע. אָבער אויפשטעהן און אַרויסגעהן, נאָך איידער דער רעדנער האָט געענדיגט, איז ניט נאָר אַ באַליידיגונג צום רעדנער, נאָר אַ גרויסע שטערונג פאַר'ן פּובליקום. די אויפמערקזאַמקייט פון יעדען ווערט אונטערבראָכען. קאָנען מיר דען ניט אָפּפערען אַביסעל צוליב אונזערע מיטמענשען, און טאַקע דערמיט אַליין פאָלגען די געזעצען פון איידעל-קייט? זעלטען טרעפט דאָס ביי אינטעליגענטע מענשען. ווען זיי מוזען שוין יאָ אַרויסגעהן, טאָן זיי דאָס אין אַ מאָמענט, ווען די רעדע איז אָפּגעשטעלט אויף אַ ווײַלע, סיי ווי סיי. רעדען צווישען זיך, ווען דער רעדנער רעדט איז אויך זעהר ניט איידעל.

מיר מעגען נאָכטאָן.

זיך באַריהמען, זיך אַרויסשטעלען צווישען מענשען, זוכען צו ציהען די אויפמערקזאַמקייט צו זיך, אָדער צום קינד'ס חכמות צ. ב. און זיך אַרומקוקען צו זעהט מען, איז אַזוי וואולגאַר, ווי ערנידערענד. די אַרו-מיגע פאַרפעהלען גאָר צו באַמערקען דאָס גוטע, און זעהען נאָר דאָס וואולגאַרע און קריגען פאַראַכטונג. דאָס גוטע אין אונז, אָדער אין אונזערע קינדער דאַרף זיך אַליין אַדווערטייזען און מיר דאַרפען ניט אומטערהעלפען. באַשיידענהייט — איז שטענדיג געווען און וועט שטענדיג בלייבען איינע פון די שעהנסטע מענשליכע מעלות. וואָס ציוויליזירטער מענשען ווערען, אַלץ מעהר זוכען זיי ביי זיך צו ענטוויק-לען אָט די שעהנע מדה, ביז דאָס ווערט אַ נאַטור זאַך. אונזערע קינדער ירש'ענען דאָס לייכט פון אונז.

באַשיידענהייט.

מיט דעם געפיהל פון באַשיידענהייט קאָן אַ מענש ביי זיך שוין ניט פועל'ן אויפצורייסען די אויגען ביי יענעם מיט אויסערגעוועהנליך רעש'דיגע קליידער, גרוביאַנסקי דימענטענע רינגען אויף די פינגער א. אז. וו. דער געפיהל: „אָט זעהט, און זאָל אייך דאָס האַרץ צו-פּיקעט ווערען פון קנאה", שטעהט נאָר איין ביי אַ מענשען, וואָס האַלט נאָך גאָר ווייט אויפ'ן וועג פון מאָדערנער ציוויליזאַציע און מענשליכער עדעלקייט.

אַ גוטע באַוועגונג.

אין אַלע ציוויליזירטע לענדער געהט איצט אָן אַ באַוועגונג צו לערנען דאָס פאָלק ניט צו שפּייען אויף דער פּאָדלאָגע ביי זיך אין הויז, און אויך ניט אין דרויסען, וואו מענשען געהען. עס איז ניט אַזוי שווער צו טרעפען די אורזאַך פון דער באַוועגונג. ערשטענס, איז דאָס מיאוס פאַר׳ן אויג. אָבער וויכטיגער איז דאָס, וואָס דאָס איז אומגעזונט. שפּייעכטס, אָדער לעכעץ באַשטעהט ניט נאָר פון וואַסער. דאָרט איז פאַראַן אַפּפאַל פון קערפּער, און נאָך זעהר אָפט פון ניט קיין געזונטען קערפּער. דאָס וואַסער אַלזאָ טריקענט אויס, און דאָס איבעריגע הויבט זיך אויף אין דער לופטען און פליהט מיט׳ן שטויב אין דער נאָז אריין, אין האַלז אריין, און קאָן לייכט פאַר־טראָגען יענעמס קראנקהייט אין אַן אומשולדיגען מענשענס קערפּער אריין. מיר מוזען טראַכטען פון יענעמס טובה, דאַן וועט יענער טראַכטען פון אונזערער.

אַ שטיק מיאוסקייט.

זעהר אַ גרויסע מיאוס׳קייט איז צו דערלויבען די אינגלעך צו לאָזען דאָס וואַסער פאַר יעדען אין די אויגען אין גאַס. בושה, באַ־שיידענהייט איז אַ שעהנע מידה, און מען דאַרף דאָס אָנהויבען צו ענטוויקלען אפילו ביים יונגסטען קינד. אַחוץ דעם דאַרף אַ גאַס זיין ריין און ניט מיט מיאוס׳ע גערוכען. מען דאַרף פון אַנדערע אויך אַ טראַכט טאָן. מען מוז אינגלעך לערנען געהן אין הויז אריין, ווי די מיידלעך טוען אין אַזאַ פאַל.

אַ שטיק מיאוסקייט.

צו זעצען די קליינע בייבי פאַר יעדען אין די אויגען אָפּצוטאָן די נאַטירליכע פליכט איז אַ מיאוס׳קייט. יענעם איז דאָס ניט אַנ־גענעהם צו זעהן, אפילו ביי אַ קינד. און איבערהויפּט איז די גאַס אָדער דער פּאַרק ניט דער פּלאַץ דערצו. אינטעליגענטע מאַמעס גיבען זיך שוין אַן עצה, ווי אויסצומיידען אָט דעם פּאָבליק־ניוסענס.

אַ שטיק מיאוסקייט.

איינינגע מאַמעס בארעכענען זיך גאָר ניט, אַז אַ פּאַרק איז אַ ציערונג פון אַ שטאָדט און געהערט צו אַלעמען גלייך. דאַרום צו צוהענגען נאַסע דייפּערס אויף די בענק און בוימלעך איז ניט נאָר אומאַנשטענדיג נאָר אַ שטאַרקע איבערטרעטונג פון יענעמס רעכט — אַ פּאָבליק ניוסענס. און וואָסער מיאוס׳ן נאָמען דאָס גיט אַלע אימי־גראַנטען קאָן מען זיך שוין פאָרשטעלען. מען טאָר ניט מאַכען אַ לאָנדרי פונ׳ם פּאַרק.

זיך אַריבערצולעגען איבער׳ן קינד׳ס וועגעלע אין פּאַרק און אַנ־

זויגען דאָס קינד מיט דער אָפענער ברוסט אין די אויגען פון אַלע פאַרבייגעהער, איז זעהר אַלטמאָדיש. עס איז שוין צייט אַז די אידישע פרויען זאָלען אַביסעל אַ טראכט טאָן פון דעם נאָמען פון זייער פאָלק. מען דאַרף ניט שלעפּען אָט דעם נאָמען אין דער בלאָטע. אַ פּאַרק איז אַ פּאָבליק פּליים, און וואַרום זאָלען מיר זיך ניט פיהרען ווי די אינטעליגענטע אַמעריקאַנערקעס? שעהנע אויפפיהרונג איז זיך גוט צו לערנען פון יעדען.

זייט ניט קיין מיאוסקייט נאָר א ציהרונג אין פּארק.

געהט אין פּאַרק אריין ווי אַ שעהן-אויסזעהענדע דאַמע: ריין און שעהן. פאַרגעסט ניט, אַז אַנדערע מענשען זעהען אייך. פיהרט די קינדער ריין און זעהט, אַז דער פּאַרק זאָל גאָרניט פאַרלירען אין שעהנקייט און ציכטיגקייט פון אייער און אייערע קינדער'ס זיין דאָרט.

אויך א מיוסקייט.

ביי זיך אין דער היים קאָן מען ניסען אַזוי הויך ווי עס לאָזט זיך. אָבער צווישען מענשען קאָן מען זיך לייכט קאָנטראָלירען און ניט אָנמאַכען אַ גאַנצען טאַראַראַם און ציהען יעדענס אויפמערקזאַמקייט צו זיך און נאָך אָפט אַ שמייכעל אויך. עס איז לייכט אָפצושטעלען דעם הויכען קוויטש.

א מיאוסקייט און א שעדליכקייט.

דאָס איז ניט קיין אידישער שטריך נאָר אַ שטריך פון אַלע נאַרישע מאַמעס, אָבער אונזערע מאַמעס מעגען אַ טראכט טאָן דערפון. קיין קינד וואַקסט ניט אויף אָהן פאַלען. טויזענט פאַלען געהען אָפּ מיט גאָרניט. דאָך ביי יעדען פאַל גיט די מאַמע אַ קוויטש, אויף אַ קול און אַ פּאַטש מיט די הענט, אַזוי אַז דאָס קינד אַליין דערשרעקט זיך און ווערט נערוועז און שרייט און כליפּעט. אָט די לאַגע קאָסט אַמאָל אַ קינד אַ סך; זיינע נערוועז ווערען באשעדיגט דערפון. אָבער שוין אָפּגערעדט פון קינד, ווי זעהט אַ מענש אויס ווען ער פאַרלירט קאָנטראָל איבער זיך? עס רופט פשוט ארויס אַ שמייכעל ביי אַ צווייטען. אינטעליגענטע מאַמעס קאָנטראָלירען זיך, און ווי שעהן דאָס איז, און וואָסער אַ גוטען לעסאָן פון זעלבסט-קאָנטראָל די מוטער גיט דעם קינד אַליין! אַ מענש דאַרף זיך ניט האַלטען פאַר קיין גאַנצער צאַצקע. מען פאַלט און מען הויבט זיך אויף. קיין טאַראַראַם דאַרף דערפון ניט ווערען.

וואָס, עס האָט שוין אזוי צוגעשפּארט?

ארויסברענגען די שיסעל שפּייז אין דרויסען און אָנהאָדעווען די קינדער איז אַ מיאוס'קייט. קינדער דאַרף מען לערנען עסען ווי מענשען, ביי אַ שעהן-געגרייטען טיש. אַחוץ דעם דאַרף מען קינדער

לערנען זיך צו האַלטען אַנשטענדיג אין אַ גאַס, וועלכע געהערט צו אַלע אַנדערע אויך.

מאכען מיאוסע שטיק.

עס זאָל זיך ניט טרעפען, אַז אַ געליבטער מיטגליד פון דער פאַמיליע זאָל שטאַרבען. אָבער ליידער טרעפט עס יאָ, און דאָס הארץ ווערט צוריסען אויף שטיקער. אָבער וויינען אויף אַ קול, רייסען זיך ביי די האָר, שרייען און יאָמערען, זיך וואַרפען און שמיצען און איינלעגען וועלטען איז מיאוס און אַזיאַטיש. ציוויליזירטע מענשען פיהלען דעם וועהטאָג ניט ווייניגער, און עס רייסט זיי ביי דער נשמה גראָד אַזוי שטאַרק, אָבער זיי טראָגען זייער טרויער רוהיג, מיט זעלבסט-קאָנטראָל, ניט מאַכענדיג קיין משוגע'נע שטיק און ניט פאַריאָמערענדיג די גאַנצע נאַכבאַרשאַפט. דעם טויטען איז דאָך שוין אַלץ איינס, אָבער אַ לעבעדיגער מענש דאַרף אין זינען האָבען ניט אָנצואווערען אַפילו אין אומגליק זיין מענשליכע ווירדע און ניט מאַכען פון זיך קיין אויסשטעלונג.

צוויי בילדער.

געהט זיך דורך צווישען דער געדיכטער מאַסע אויפ'ן ברעג פון ים, אין אַ קוני-איילענד, צ. ב., און קוקט זיך צו, ווי פארשיידענע מענשען פיהרען זיך אין אַט דעם פּאַבליק פּלאַץ. אַט זעהט מען אַ בילד: אויפ'ן זאַמד זיצט אַ מאַמע מיט קינדער. אַ ריין טישטוך איז אויסגעשפּרייט. די מאַמע עפענט אַ רענצעל, אָדער אַ פּאָר ריכטיג פארבונדענע פּודעלעך, און פון דאָרט דערלאַנגט זי יעדען דיןגעשניטענע סענדוויטשעס, שעהן איינגעוויקעלט אין אַ פּאַפּירענעם נעפּקין, אָדער וואַקס-פּאַפּיר. יעדער מיטגליד עסט, האַלטענדיג דעם סענדוויטש ניט אין די הוילע פינגער, וועלכע זיינען אפשר מיט זאַמד, נאָר טאַקע אין פּאַפּיר. די איבעריגע זאַכען זיינען אויך ריכטיג איינגעבונדען און שעהן צוגעפּערטיגט נאָך אין דער היים. און די דאָזיגע פאַמיליע מאַכט זעהר אַ שעהנעם איינדרוק. דעם אָפּפאַל וואַרפט יעדער צונויף אין אַ פּאַפּיר אריין, און די מאַמע זעהט שוין, אַז דאָס זאָל געהן אין דער גאַרבעדזש-קאַן, און ניט איבערבלייבען און פארשמוצען דאָס פּלאַץ.

דאָס צווייטע בילד: אַט זיצט אַ מאַמע מיט קינדער און זיי ווילען זיך אויך נעמען עסען. פון קיין טישטוך איז אַפילו ניט געדאַכט. די מאַמע עפענט דעם סאַראַטענעם קאָשיק און נעמט ארויס אַ ברויט און אַ מעסער. צוטוליענדיג דאָס ברויט צו זיך, שניידט זי אָפּ פענעצען ברויט און גיט יעדען אין דער האַנט אַריין. דאַן נעמט זי פון קאָשיק ארויס אַ טאָפּ מיט פיש אָדער געקאָכטע הוהן און צונעמענדיג דאָס מיט די פינגער, לעגט זי ארויף שטיקער אויף

יעדען קינד׳ס ברויט, און זיי זיצען און עסען, אויפמאַכענדיג ביי יעדען בים דאָס מויל אַזוי ווייט ווי עס קאָן נאָר עפענען זיך, ווייל די פענעצען זיינען אַזוי גראָב.

מיט אַט די נאַסע פינגער צוטעכערט די מאַמע די איבעריגע זאכען, וואָס ליגען דאָרט צונויפגעוואָרפען אין קאָשיק. ביינדלעך, שאָלעכץ פון פרוכט אָדער אייער — אַלץ ווערט אָהן שום אויפמערק־זאמקייט געוואָרפען טאַקע אַט דאָרט, וואו מען עסט, און טאַקע אַט דאָרט בלייבען זיי, מן הסתם אום צו דערקוויקען דאָס אויג פון אַ צווייטען, וואָס וועט קומען שפעטער. ווי געפעלט אייך דאָס בילד?

אַט דאָס לעצטע, באַשריבענע בילד, ווי אויך אַ סך אַנדערע חסרונות פון אויפפיהרונג, וואָס מיר האָבען אין דיזען קאַפּיטעל אוים־גערעכענט, זיינען ניט דוקא אידישע שטריכען. זיי געפינט מען ביי מענשען פון אַנדערע נאַציעס אויך. אָבער אַזוי ווי אונז זיינען נאָהענט צום הארצען די אידען, באַהויפּטען מיר, אַז אידען טאָרען דאָס ביי זיך ניט דערלאָזען. זיי מוזען זיך צופאַסען צום שעהנסטען און צום בעסטען — ווייל זיי פעהלט ניט די אינטעליגענץ אָדער די געפיהלען דערצו. מען דאַרף בלויז ריכטיג אויסנוצען די גרעסערע געלעגענהייטען, וואָס אידען האָבען דאָ אין דעם פרייערען לאַנד, זיך צוקוקען, אַ טראַכט טאָן דערפון און ביי זיך אויסארבייטען נאָר גוטע און שעהנע געוואוינהייטען.

קאַפּיטעל 8.

אביסעל היגיענע

פרישע לופט און זונענשיין, ז. 221. — ריינקייט, ז. 225. — עסען נאַטירליך, ז. — 238. — ניט מאַטערען דעם קערפּער, ז. 243. — געזונטע עקסערסייז, ז. 251.

די פינף כללים

היגיענע איז די וויסענשאַפט, וואָס לערענט ווי צו האַלטען דעם קערפּער אין אַ גוטען צושטאַנד. אַט די לעהרע פאַרנעמט זיך מיט אַלץ, וואָס העלפט דעם געזונט. פון פיל אַנדערע וויסענשאַפטען באַרגט זי פונקטען, אום מיט זיי צו לערנען ווי זיך צו באַגעהן מיט'ן קערפּער, אז ער זאָל קאָנען בלייבען פריי פון קראַנקהייט און זיך האַל־טען שטאַרקער וואָס לענגער.

שווער איז שוין צו קורירען קראַנקהייט, אָבער צו פאַרמיידען קראַנקהייט איז כמעט שטענדיג לייכט. מען דאַרף בלויז פאַרשטעהן עטליכע כללים, וואָס די היגיענע לערענט אונז, און דאָס לעבען וואָלט געקאָנט זיין גאַר אַנדערש, ווי עס איז היינט ביי די מערסטע מענשען, ביי וועמען קראַנקהייט איז כמעט דער כלל.

און קיין סך כללים פאַר אַ היגיענישען לעבען דאַרף מען ניט לערנען, בלויז אַ פינף.

ערשטענס: שטענדיג לעבען אין דער פרישער לופט און זעהן האָבען זונענשיין כאָטש עטליכע שעה אַ טאָג.

צווייטענס: לעבען אין ריינקייט, אי ארום זיך, אי אין הויז, אי אין שטאָדט.

דריטענס: עסען נאָר איינפאַכע, נאַטירליכע עסענס, אָהן צאַצקעס און אָהן דריידלעך.

פערטענס: ניט מאַטערען דעם קערפּער.

פינפטענס: אויפהאַלטען יעדען טאָג עטליכע איינפאַכע עקסערסייזעס (מאָציאָן).

און אַט וועלען מיר באַטראַכטען די עטליכע היגיענישע כללים.

פרישע לופט און זונענשיין

ווי שוין געזאָגט אויף אן אַנדער פּלאַץ, קריגט דער קערפּער זיין כח און וואַרימקייט פון געוויסע עסענס, וואָס „ברענען" און פאַרהייצען איהם. דאָס ברענען זעהט טאַקע ניט אויס ווי דאָס ברענען פון קוילען, אָבער אין תוך איז דאָס דאָס זעלבע.

יעדער ווייסט, אַז אָהן לופט ברענט קיין שום זאַך ניט. אַט דעקט, צ. ב., איבער דאָס ברענענדיגע ליכט, ווערט עס פאַרלאָשען, ווייל קיין לופט קאָן ניט צוקומען. מאַכט ענג צו די טירלעך און דעם קוימען פון אַ ברענענדיגען אויוזען, וועט ער אויך פאַרלאָשען ווערען, ווייל צו דעם פייער האָט קיין לופט ניט געקאָנט אַריינקומען. אָהן לופט קאָן קיין פייער ניט זיין. דער קערפּער איז אויך גראד ווי אַ ברענענדיגער אויוזען. ער קאָן אויך ניט אויפהאַלטען זיין פייערעל ווען קיין לופט קומט אין איהם ניט אריין.

אָבער לאָמיר פריהער זעהן, וואָס די לופט איז אַזוינס. די לופט איז צוזאַמענגעשטעלט פון עטליכערליי גאַזען; אָבער נאָר איינער פון אַט די גאַזען העלפט ביים ברענען. אַט דעם גאַז רופט מען אקסי-דזשען. אין מאָס איז דער אָקסידזשען בלויז איין פינפ-טעל פון דער גאַנצער לופט. די איבעריגע, גאַזען (נייטראָדזשען קאַרבאָן דייאָקסייד א. אַז. וו.) זיינען די איבעריגע פיר-פינפטעל פון דער לופט; און כאָטש מיר אָטעמען זיי אַריין צוזאמען מיט'ן אק-סידזשען טוען זיי אָבער גאָרניט אויף אין קערפּער. זיי געהען צוריק ארויס ווי זיי זיינען אריינגעקומען. נאָר דער אקסידזשען ברענגט אונז נוצען.

אריינקומענדיג אין די לונגען, וואו דאָס בלוט אין די אָדערען רינט, פאַראייניגט זיך דער אקסידזשען מיט די רויטע קיילעכלעך פונ'ם בלוט. און דאָס בלוט צוטראָגט איהם צו אַלע צעלען. די צעלען זיינען די פּיטשינקע חלקים'לעך, פון וועלכע דער גאַנצער קער-פּער איז אויפגעבויט. און צו אַט די חלקים'לעך ברענגט דאָס בלוט ערשטענס דאָס איבערגעקאָכטע עסען פון דער פאַרדייאונג-מאַשין און אַט דעם אָקסידזשען, אום דאָס עסען זאָל אין די צעלען קאָנען ברענען מיט דער הילף פון דעם אקסידזשען (גראָד ווי דאָס ליכט קאָן ברענען מיט דעם אקסידזשען פון דער לופט). און אַט דאָס „ברענען" אין די צעלען גיט דעם קערפּער כח און וואַרימקייט, בויט דעם קער-פּער, ווען ער איז נאָך קליין און האַלט איהם אויף שפּעטער אין אַ געזונטען צושטאַנד.

דער אָקסידזשען, אלזאָ, העלפט דעם עסען „ברענען" אין די צעלען. און אום דאָס ברענען זאָל אין די צעלען קאָנען שטענ-דיג אָנגעהן, טאָר קיין אָקסידזשען קיין מאָל ניט אויספּעהלען. ער מוז שטענדיג אריינגעצויגען ווערען אין די לונגען אַריין מיט'ן אָטעם.

אָהן אקסידזשען, גאַר אין גאַנצען, ווערט דער לעבעדיגער אויוועץ באַלד פאַרלאָשען. אָט, צ. ב., ווארגט אַ מענשען, ד. ה. פארמאַכט דעם האלז און לאָזט קיין לופט ניט אריין, און אין אַ פאָר מינוטען שטאַרבט ער. אָבער ווען ווייניג פרישע לופט קומט אריין אין די לונגען, שטאַרבט דער מענש ניט באַלד אָפּ, אָבער אין זיין קערפּער געהט דאָס „ברענען" שלעכט אָן, און קיין גוטס קומט דעם מענשען ניט ארויס דערפון.

די עהנליכקייט פונ'ם קערפּער צו אַן אויוועץ זעהט מען אין אַן אַנדער פונקט אויך. גראַד ווי דער אויוועץ האָט איבערגעברענט אַש, אַזוי האָט דער קערפּער אויך „אַש". דאָס אַש פון אַן אמת'ן אויוועץ שאַרט מען ארויס מיט אַ לאָפּעטקעלע, אָבער ווער, דענקט איהר, שאַרט ארויס אונזער „אַש"? דער דזשעניטאָר (דוואָרניק) פאַר אָט דער אַרבייט איז טאַקע דאָס בלוט אַליין. דאָס בלוט איז אונזער צווייענדיגער משרת, ווי מיר וועלען באַלד זעהן.

ווען דאָס עסען אין דער פאַרדייאונגס-מאַשין ווערט שוין אין גאַנצען איבערגעקאָכט, ווערט דערפון אַ גאַנץ שיטערע זאַפט, און אָט די זאַפט שלאָגט זיך לייכט דורך די ווענטלעך פון דער פאַרדייאונגס-מאַשין און געהט אריין אין בלוט אריין. דאָס בלוט צוטראָגט עס דאַן, לויפענדיג אין די אָדערען איבער'ן קערפּער און אָוועקלעגענדיג עס אין יעדער צעלע, האָדעווענדיג אויף אַזאַ אופן יעדען מינד-סטען גליד.

אָפּטוענדיג אָט דאָס שטיקעל אַרבייט, געהט דאָס בלוט צוריק פון וואַנען עס איז געקומען; אָבער לעדיג געהט עס ניט. אויך איצט מוז עס עפּעס טראָגען. איצט טראָגט דאָס בלוט ארויס דאָס „איבער-געברענטע" עסען פון פריהער, דאָס הייסט דעם אָפּפאַל פון יעדער צעלע — דאָס „אַש", אַזוי צו זאָגען.

אָבער לאָמיר אקאָרשט זעהן פון וואָס באַשטעהט דעם בלוט'ס נייער באַגאַזש, אָט דאָס „אַש". דער באַגאַזש, וועלכען דאָס בלוט מוז ארויסטראָגען אין זיין צוריקגאַנג, באַשטעהט ערשטענס פון וואַסער, צווייטענס פון יוריק עסיד און דריטענס פון אַ שעדליכען גאַז, וואָס הייסט קאַרבאָן דייאַקסייד.

דאָס בלוט טראָגט אַלזאָ ארויס דאָס, וואָס דער קערפּער דאַרף שוין ניט, און די נירען און די לונגען וואַרפען דאָס ארויס פון קער-פּער אין דרויסען ארויס. די נירען וואַרפען ארויס דעם יוריק עסיד מיט'ן וואַסער (יורין), און די לונגען ווערען פּטור פון דעם שעדליכען גאַז קאַרבאָן דייאקסייד, ארויסאָטעמענדיג איהם צוזאַמען מיט מעהר וואַסער (פייכטקייט פון די לונגען). די הויט פון קערפּער העלפט אויך אין ארויסוואַרפען אַ חלק פון אָט דעם „אַש", אָבער דאָ איז ניט דאָס פּלאַץ צו רעדען דערפון.

איצט זעהען מיר דאָך שוין, אַז מיט'ן אריינציהען דעם אָטעם נעמען מיר אריין אקסידזשען, וועלכער גיט אונז לעבען, אָבער מיט'ן

ארויסאָטעמען לאָזען מיר ארויס אַ שלעכטען, שעדליכען גאַז, און נאָך אין אַ גרויסער מאָס דערצו. דער גאַז איז, ווי געזאָגט, קאַרבאָן דייאקסייד.

נאָך אָט דעם, וואָס מיר האָבען דאָ דערצעהלט, דאַרף מען דען שוין אַ סך בּרייען, אַז מען טאָר ניט זיצען אָדער שלאָפען אין אַ צימער, וואו די פענסטער זיינען פארמאכט, און קיין שטענדיגער נייער סופּלאַי (זאַפּאַס) פון פרישע לופט מיט אקסידזשען קומט ניט אריין, און טרייבט ניט ארויס דעם שעדליכען גאַז קאַרבאָן דייאקסייד, וועל־כער קומט ארויס פון די לונגען מיט יעדען ארויסלאָזען דעם אָטעם?

דעם אקסידזשען פונ'ם פארמאַכטען צימער שעפּען מיר מיט'ן אָטעם אין גאַנצען אויס בּיסלעכווייס און דער אויסגעמאַטערטער קאַר־באָן דייאקסייד הויבּט אָן בּיסלעכוויים אָנצופילען דאָס צימער און מיר הויבּען איהם אָן צוריק אריינצואָטעמען. און דאָס איז זעהר שעדליך. דאָס פאר'סמ'ט אונז לאַנגזאַם, בּרענגענדיג מידקייט, שלעכ־טען אַפּעטיט, קראנקהייט.

און די געפאַהר איז נאָך דאָס, וואָס אַזאַ קערפּער ווערט לייכט דער קרבן פון קראנקהייט-מיקראָבען. אַזאַ קערפּער האָט ניט קיין מאַכט פון ווידערשטאַנד געגען קראנקהייט און פאַלט אַלעמאָל איין; אַלע שלעק טשעפּען זיך צו איהם. אָבער שוין אַפילו ניט רעדענדיג פון קראנקהייט, ווער ווייס ניט, אַז אין שלעכטער לופט פיהלט מען זיך געדריקט, ניט אַזוי מונטער, ווי מען קאָן זיין, און דאָס האָט אודאי אַ שלעכטע ווירקונג אויפ'ן געזונט.

גיט זיך אַן עצה

שלאָפט מיט אָפענע פענסטער. באַשיצט זיך נאָר פונ'ם ווינט. אַ גאַנצען טאָג מוז מען אויך אָטעמען מיט פרישער לופט, וואָס קומט אריין דורכ'ן אָפענעם פענסטער. אום זומער, זעהט ארויסצופאָהרען אין קאַנטרי, זאָל דאָס אַפילו נאָר זיין ערגעץ אויף אַ פעלד אין אַ פאַלאַטקע (טענט); און איבערהויפּט דאַרף מען זוכען מיטלען אויף צו שלאָפען אין דרויסען: אויפ'ן דאַך, אויף אַ גאַניק, אָדער וואו נאָר מעגליך. זוכט, שטרעבּט דערצו, און איהר וועט זיך דערשלאָגען דערצו. (שלאָפען אין דרויסען זעהט קאַפּיטעל 23).

פרישע לופט און זונענשיין

די זון הרג'עט בעסער אַוועק קראנקהייט-מיקראָבען, ווי איר־גענד וועלכער דיסאינפעקטענט. לאָזט אריין די זון. זאָל בעסער דאָס מעבעל אָפּבליאַקירען, איידער די פּנים'ער פון די קינדער. „וואו די זון קומט ניט אריין, קומט דער דאָקטאָר יאַ אריין", זאָגט אַן אַלט ענגליש ווערטעל.

די וויכטיגקייט פון זונענשיין

מען האָט ערשט ניט לאַנג אויסגעפונען, אַז די זון שיקט ארויס „אולטראַ פיאָלעטעווע שטראַהלען", וועלכע מען זעהט ניט מיט די אויגען, אָבער זיי זיינען דאָרט פאַראַן און זיינען זעהר וויכטיג פאַר'ן געזונט. זיי זיינען עס די חלקים'לעך פון דער זון, וואָס מאַכען די וויטאַמינס, גלויבט מען. זיי הרג'ענען אַוועק מיקראָבען; אָהן זיי קאָן גאָר ניט וואַקסען. ניט דער מענש, ניט די חיה און ניט די פלאַנצונג. מיט איין וואָרט, אָהן אָט די דערמאָנטע שטראַהלען קאָן קיין לעבען ניט זיין. מיט אַלע מעגליכקייטען דאַרף מען זעהן געבען דעם קערפּער די זון, ניט נאָר דורכ'ן פענסטער, נאָר אין דרויסען. פאַרלאָזען די פינסטערע טענעמענט-לעכער איז די ערשטע פליכט פון עלטערען און פון יעדען איינעם.

די אולטראַ-פיאָלעטאָווע שטראַהלען

אָט די שטראהלען פון דער זון, וועלכע, ווי געזאָגט אויבען, זיינען אַזוי וויכטיג פאַר'ן לעבען, ווירקען אם בעסטען, ווי עס ווייזט אויס, ווען די הויט פון קערפּער איז אַביסעל אָפּגעברענט פון דער זון. אָט דערפאר האָט היינט די מענשהייט אויסגעטאָן די פאַלשע בושה און מען האָט אָנגעהויבען אַזוי פיל ארונטערצושטעלען דעם קערפּער אונטער דעם איינפלוס פון דער אָפענער לופט און זונענשיין. די פרויען זיינען שוין אַ סך אַוועק אויף אָט דעם קלוגען וועג; עס בלייבט נאָך פאַר די מענער איינצופיהרען אַ שטיקעל רעפאָרמע אין זייערע קליידער, און דער ענגער, אָנגעקראָכמאַלעטער קאָלנער אויפ'ן האַלז, די דאָפּעלטע העמדער, דאָס דאָפּעלטע רעקעל (ראק און זשילעט), די שווערע שיך וואָלטען שוין אויך געמעגט פאַרברענט ווערען אין חמץ. און לייכטע קליידער, וואָס לאָזען-צו לופט און זון און דערלויבען דעם בלוט צו רינען פריי, וואָלטען שוין אויך געמעגט באפרייען דעם מענערשען געשלעכט פון דער ירושה פון דער נאַרישער פאַרגאַנגענהייט.

לופטערען אָפּט

אַלע פלעצער, וואו אַ מענש קומט אריין, מוזען האָבען גענוג פענסטער און טירען אויף אריינצולאָזען פרישע לופט און די זון. קעלערס, שטאַלען, בוידעמער — איבעראַל מוז ווערען געלופטערט און דורכגענומען מיט דער זונען-שיין, אום קראנקהייט-מיקראָבען זאָלען זיך ניט קאָנען אָנקלייבען.

בעסטע צימערען

די צימערען, וועלכע האָבען פענסטער צו דער סאַוטה (צו דרום, זיד) זיינען די געזינטסטע, ווייל מעהר ווי אַ האַלבען טאָג שיינט די זון אַריין דורך די פענסטער. אַזעלכע צימערען זיינען אום ווינטער

וואַרים און אום זומער קיהל. ווער עס האָט דאָס גליק זיך אַליין צו בויען אַ הויז, דאַרף מאַכען אַלע וויכטיגע צימערען, איבערהויפּט די שלאָפצימערען, מיט די פענסטער צו דער סאַוטה.

פרישע לופט פאַר דער הויט

וואָס וועניגער מען טוליעט זיך, אַלץ בעסער. די הויט דאַרף האָבען פרישע לופט אויף זי צו שטאַרקען. אויב ניט, ווערט זי אַזוי אָפּגעשוואַכט, אַז זי קאָן ניט פאַרטראָגען קיין ביסעל קיהלקייט און ווערט טאַקע „פאַרקיהלט“. דאָס פּנים און די הענט זיינען דאָך חלקים פון דער זעלביגער הויט, אָבער דערפאַר ווייל מען געוואוינט זיי צו דער קעלט, שטעהען זיי דאָס אויס און פאַרקיהלען זיך ניט. מען האָט אמאָל געפרעגט אַן אינדיאנער, ווי אַזוי ער קאָן ארומגעהן נאַקעט אין דער קעלט און ניט פאַרקיהלען זיך, האָט ער געענטפערט, אַז די הויט פון זיין לייב איז געמאַכט פון סאַמע „פּנים“.

מורא פאַר דער לופט

איבעראל איז פאַראַן אַ צוג, און זעלטען קאָן מען זיך אויסהיטען דערפון. דאַרום איז זעהר ניצליך זיך צוצוגעוואוינען, אַזוי ווייט ווי מעגליך, צו אַ צוג, און אויף אַזאַ אופן זיין באוואָרענט פון די צרות פון די פאַרקיהלונגען. עסט ריכטיג און לעבט אויף פרישער לופט, וועט איהר זיין פאַרהיט.

קליידער מוזען דורכלאָזען לופט

פון גראָבע קליידער שוויצט דער קערפער, און איהם איז טאַקע לייכט צו כאַפּען אַ פאַרקיהלונג. אי דאָס אונטערוועש, אי די אויבערשטע קליידער דאַרפען זיין דין און דורכלאָזען לופט. נאָר אַן אויבערשטער מאַנטעל מעג זיין דיק פאַר'ן פראָסט אין דרויסען. אָבער אין הויז דאַרף מען געהן אָנגעטאָן וואָס לייכטער. די היינטיגע פרויען מיט די זיידענע זעקעלעך און דינינקע אונטערוועש דינען אַלס בעסטער באַווייז צו אָט דעם כלל. פיל דאָקטוירים זאָגען, אַז עס איז פאַראַן וועניגער ניומאָניא און וועניגער שווינדזוכט ביי פרויען ווי ביי מענער, איבער זייערע לייכטערע קליידער.

ריינקייט

עס איז ניטאָ קיין מענש אויף דער וועלט, וועלכער זאָל ניט גלויבען, אַז ריינקייט ארום זיך, אין הויז און אין גאַס, איז שעהן און אַנגענעם. אָבער ריינקייט איז אַ סך מעהר ווי בלויז שעהן. ריינקייט איז געזונטקייט. די פולע וויכטיגקייט פון ריינקייט האָט ערשט די וועלט אָנגעהויבען אָפּצושעצען, זינט מען איז געוואָהר געוואָרען וועגען די מיקראָבען.

טויזענטער יאָהרען האָבען די מענשען אפילו ניט פאַרדעכטיגט,

אַז זיי זיינען ארומגערינגעלט מיט אַט די פיטשינקע לעבענס, וועלכע מען קאָן קוים זעהן דורך שטאַרקע שפּאַקטיוון. אָבער זיי זיינען דאָרט פאַרט געווען. און דערפאר, ווייל מען האָט פון זיי ניט גע־וואוסט און זיך פאַר זיי ניט געהיט, איז מען אויסגעשטאַנען אַ סך צרות און שלעק, ווי צ. ב. כאָלעריעס, שווארצע פּלאָגען א. אז. וו.

אפילו היינט ווייסט נאָך דער גרעסטער טייל פון פאָלק ניט, ווי זיך צו היטען פון אַט די אומזיכטבאַרע שונאים, וועלכע פיהרען איבער אַ סך פון אונזער לעבען. אָבער די וויסענשאַפט ווייסט שוין זעהר אַ סך וועגען די פארשיידענע מינים מיקראָבען און זי טוט זעהר ניצליכע אַרבייט, פאַרשפּרייטענדיג אויסקינפטע וועגען אַט די שונאים פון לעבען. איבעראל לערענט מען איצט, ווי זיך צו היטען פון די מיקראָבען פון שווינדזוכט, סקארלאַטינע, דיפטעריט א. אַז. וו.

אָבער מען קאָן זיך ניט היטען סיידען מען קוקט דעם שונא גלייך אין די אויגען אריין. דאָס הייסט, סיידען מען באקאנט זיך מיט זיינע דרכים, מיט דעם אָרט, וואו ער האַלט זיך אויף) א. אַז. וו.

עס זיינען פאַראַן גוטע מיקראָבען, וואָס ברענגען אונז נוצען (קאַפּיטעל 1), אָבער דאָ ווילען מיר רעדען בלויז פון די שלעכטע, די גיפטיגע. די מיקראָבען ווערען געבוירען אַביסעל אַנדערש ווי די איבעריגע לעבעדיגע ברואים. אַ מיקראָב צוטיילט זיך אויף צווייען און אָט האָט איהר צוויי מיקראָבען. פון די צוויי ווערט פיר, פון די פיר אַכט. זיי פאַרמעהרען זיך מיט אַזאַ שנעלקייט, אז ווען עס וואָלטען ניט געווען די שונאים, וואָס הרג'ענען זיי אַוועק, וואָלט די וועלט ממש פאַרפלייצט געוואָרען מיט זיי.

אַזוי שנעל פאַרמעהרען זיי זיך, אַז אין איינע צוועלף שעה ווערען פון איין מיקראָב 16 מיליאָן מיקראָבען. דאָס גליק איז, וואָס צוזאַמען מיט דער מכה פון מיקראָבען, האָט אונז די נאַטור געגעבען געוועהר אויף צו ראַנגלען זיך מיט זיי און זיי בייצוקומען.

דער ערשטער וויכטיגסטער שונא פון די גיפטיגע מיקראָבען איז דער געזונטער קערפּער אַליין. ווייל אַזוי ווי זיי קומען אריין מיט'ן עסען, מיט'ן וואַסער, מיט דער לופט, זיינען שוין דאָרט פאַראַן גע־ווייסע זאַפטען, וואָס הרג'ענען זיי אַוועק.

נאַטירליך, נאָר אין אַ געזונטען, גוט און ריכטיג געקאָרמעטען קערפּער זיינען די זאַפטען פון דעם ריכטיגען סאָרט.

דער צווייטער שונא זייערער איז די זונענשיין. די זון הרג'עט זיי, אָהן רחמנות, אַוועק.

דאָ האָבען מיר אויסגערעכענט די ערשטע צוויי וויכטיגע שונאים פון מיקראָבען, וועלכע באשיצען די מענשען אויף אַזוי ווייט, אַז פון קיין קראַנקהייט־מיקראָבען וואָלטען זיי גאָרניט געדאַרפט וויסען. אָבער איידער מיר נעמען זיך רעדען פון דעם דריטען שונא פון די מיקראָבען, גלוסט זיך דאָ אַ ביסעל אָפּצושטעלען זיך און מאַכען אַ

פאַר באמערקונגען. גיט נאָר אַ טראכט, לעזער: אַט די ערשטע צוויי שונאים פון די מיקראָבען זיינען דאָך אַזוי לייכט צו באהויפּטען! אַט די צוויי באוואָרענישען זיינען דאָך אַזוי לייכט צו קריגען פאַר יעדען איינעם. די נאַטור גיט זיי דאָך מיט דער פולער האַנט: פּשוט, נאַטירליך עסען אום צו מאַכען דעם קערפּער געזונט, און די גרויסע, גאָלדענע זון! און דאָך פעהלען אַט די ביידע ברכות ביים גרויסען עולם, אַבוואָהל די וויסענשאַפט ווייזט שוין אָן בפירוש, ווי לייכט אַט די צוויי געשאַנקען פון דער נאַטור וואָלטען געקאָנט פארשפּאָרען אַזוי פיל אומגליק, אַזוי פיל קראנקהייט.

וואָסער אַ צאָרנדיגע באשולדיגונג דאָס איז געגען אונזער היינ־טיגער אומגערעכטער קאַפּיטאַליסטישער געזעלשאַפט, וואו דער דאַ־לאַר וועגט איבער מענשליך לעבען, מענשליך גליק. בארעכענט זיך, וואָס עס פאָדערט זיך: נאָר ריכטיג אָפּעסען און וואוינען אין גראַמע, לופטיגע, זונענדיגע הייזער, און מיר וואָלטען ניט געוואוסט פון אַזוי פיל אומגליק און אַזוי פיל אומזיסטיגען טויט. ניט וועניגער ווי אַ קאָרגען האלבען מיליאָן קינדערלעך לעגען מיר אוים אין קליינע קברים׳לעך יעדען יאָהר, דאָ, אין דער רייכער, פּראָגרעסיווער מדינה, די פאַראייניגטע שטאַאַטען!

גאנצע אָרמען אַרבייטער מאַטערען זיך שטענדיג מיט די שווינד־זוכט־מיקראָבען, וועלכע עסען ביי זיי די לונגען לעבעדיגערהייט, און אונזער רעגירונג שווייגט, כאָטש מען ווייסט שוין אַזוי פיל פון דער אורזאַך פון אַט דער קראנקהייט. מען דערלויבט די פאבריקאנטען פראנק און פריי צו פאַלשעווען דאָס עסען און די לענדלאָרדס ארוים־צוכאַפּען די לופט און די זון פון די ארבייטער׳ס היימען, דאָס הייסט פּשוט פון זייערע לונגען ארוים!

אָט די מחנה אָרימע לייט, די אַרבייטער, זיינען געצוואונגען צו לעבען טאָג און נאַכט אין די ענגע, לופטלאָזע, זונלאָזע שטייגלעך פון די טענעמענט־לעכער. אָבער דערפאַר, זעהט איהר, גיבען איינעגע פאבריקאנטען און לענדלאָרדס רייכע נדבות אויף שפּיטאָלען, ארוים־שטעלענדיג דערמיט דאָס חזיר־פיסעל, צו ווייזען ווי כשר זיי זיינען.

אָבער די שולד ליגט מעהר אויף דער געזעלשאַפט, וועלכע ווייסט גאנץ גוט פון אַט די געמיינהייטען און גיט זיך קיין ריהר ניט דאָס צו פארבעסערען. וואָס איז, די וועלט איז אַזוי ענג? עס זיינען דען ניט פאַראַן קיין גאַנצע שטרעקעס לעדיגע פעלדער און בערג מיט חיות׳דיגער לופט? עס זיינען דען ניטאָ קיין סאָסנאָווע וועלדער, וועלכע פוסטעווען, און ברעגעס פונ׳ם ים, וועמעס לעבען געבענדע לופט געהט אין ניוועץ?

וואָס איז? אַזאַ רייכע געזעלשאַפט, ווי אונזערע, וואָלט זיך ניט געקאָנט אַן עצה געבען און בויען אי די פאַבריקען, אי שעהנע גראמע הייזקעס פאַר די אַרבייטער דאָרט, אין דער אמת׳ער נאַטור? וואָס איז? מיר האָבען דען קיין באַהנען ניט, וועלכע וואָלטען געקאָנט צו־

פיהרען די אַרבייט פון דאָרט? אָבער ווער פאַרמאָגט די באַהנען? ניט דאָס פאָלק, נאָר אַ קופקעלע מאַגנאַטען, וועלכע שינדען די הויט פאַר יעדען מייל רייזע, און די אַרבייטער מוזען דאַרום ליגען אין דער זשמעניע ביי די שטאָדט-לעַנדלאָרדס, וועלכע האָבען אַלע טובות פונ׳ם געזעץ אויף זייער זייט.

אָט אַזעלכע טענות קאָן מען האָבען צו דער געזעלשאַפט פאַר פאַרשווייגען דאָס פאלשעווען פון פאָלקס עסען, אָבער לאָמיר געהן ווייטער:

אחוץ נאַטירליך עסען און לעבען אין דער פרישער לופט און אין דער זון, גיט אונז די נאַטור די דריטע באוואָרעניש געגען דער שטענ־דיגער פאַרפלייצונג פון מיקראָבען, און דאָס איז די טרוקענקייט פון דער לופט. ווייל זעהר פיל פון זיי קאָנען נאָר לעבען אין פייכטקייט, אין דער נעץ, און זיי ווערען אומבארעמהערציג אויסגעטריקענט. פיל מיקראָבען פאַרפעהלען אויך אין אַנדערע הינזיכטען צו קריגען די גינסטיגע לאַגע פאַר זייער עקזיסטענץ און זיי קומען אום דערפון אויך.

ווידער האָבען מיר נאָך אַ באוואָרעניש — די היץ פון קאָכען, פון „קענען“, פון קאָכען דאָס וועש. דאָס איז שוין ווייט, ווייט ניט קיין קליינע שטערונג צו דער אומגעהייערער ענטוויקלונג פון די מיקראָבען.

נאָך אַ וויכטיגער שונא פאַר די מיקראָבען זיינען געוויסע סמ׳ען. אין קאַמף מיט די מיקראָבען האָט די וויסענשאַפט אויסגעפונען די דיסאינפעקטענטס, די אַנטיסעפּטיקס, ווי צ. ב. יאָד, קאַרבאָליק עסיד, באָריק עסיד, סאָדא, זייף און אַ סך אַנדערע כעמישע שטאָפען, מיט וועלכע מען פּטר׳ט זיי אַוועק. עס גיבען נאָך זאַכען, וואָס מאַכען צו־נישט אָט די אַרמעען שונאים׳לעך אונזערע, אָבער דערפון אין אַן אַנדער פּלאַץ.

אַלזאָ, נאָך אַמאָל: כאָטש די נאַטור האָט אונז געשטראָפט מיט דער מכה פון גיפטיגע מיקראָבען, האָט זי אונז אָבער אויך געגעבען רפואות מיט דער מילדער האַנט.

די ערשטע, איז אַ געזונט געקאָרמעטער קערפּער.

די צווייטע, פרישע לופט און זונענשיין.

די דריטע איז טרוקענקייט, אין וועלכע איינעגע פאָרמען מיקראָבען קאָנען ניט לעבען.

די פערטע איז היץ, וועלכע הרג׳עט זיי אַוועק.

די פינפטע זיינען די דיסאינפעקטענטס, די אַנטיסעפּטיקס (געגען-מיקראָבען).

די מיקראָבען געפינען זיך איבעראַל. דער שטויב איז זעהר אַ באקוועם פּלאַץ פאַר זיי. און ווען דער ווינט הויבט אויף און צו־בלאָזט דעם שטויב, הויבען זיי זיך אויך אויף אין דער לופטען. זיי קומען אַלזאָ צו אונז אריין מיט׳ן שטויב דורך די טירען, דורך די

פענסטער און באזעצען זיך אויף אַלע זאכען: אויפ׳ן עסען, אויף אונזער קערפּער, אין דער נאָז, אין האַלז און ווערען אריינגעצויגען מיט׳ן אָטעם אין די לונגען אריין.

אויסמיידען די מיקראָבען איז אוממעגליך. וואו מיר קומען זיינען זיי פאַראַן: אין די געפּאַקטע קאַרס, אין די באַהנען, אין די שטויביגע פאַבריקען, אין די אָנגעפילטע האַלס און אין די טעאַטערס, ווייל איבעראל ברענגט זיי דער שטויב אריין.

אָבער דאָס איז נאָך ניט די גאנצע צרה. דער שטויב, וועלכער באשטעהט געוועהנליך פון צוריבענע לעדער פון די שיך, פון צוריבענעם אייזען, שטיין, צעמענט א. אַז. וו., צוקראצט דאָס הייטעל אין מויל, אין האַלז, אין דער נאָז, אין די לונגען, און דורך אָט די צוקראצטע פלעצער קאָנען אַלערליי מיקראָבען שווין לייכט אריינקומען אין אונזער געביידע אריין און זיך דאָרט באזעצען און זיך נעמען מעהרען און מעהרען. אַלע גיפטיגע קראנקהייטען, פון קאָנסאָמפּשאָן, דיפטעריט, סקאַרלאַטינא, ניומאָניא, אַלע קאַטאַרען, די גריפּס קומען צו די מענשען אויף אַזאַ אופן.

און, ווי געזאָגט, אויסמיידען די מיקראָבען איז אוממעגליך, אָבער זיי פאַרשטעלען דעם וועג, זיך ראנגלען מיט זיי און זיי טאַקע ביי־קומען איז גאַנץ מעגליך.

און אַ ריכטיגער קאמף מיט זיי מוז ווערען די אויפגאַבע פון דער מענשהייט, און די איינציגע מיטלען דערצו איז אַ היגיענישע לעבען, און דאָס איז דאָך, נאָך אַ מאָל געזאָגט: עסען נאַטירליך, לעבען אויף דער פרישער לופט און אין דער זון, ניט דערלאָזען קיין שום נעץ זיך אָנקלייבען ניט אין קעלער, ניט אין קיך, ניט אונטער׳ן סינק; און דאַן זיך זעהר אָפט באנוצען מיט די כעמישע שטאָפען, וואָס די וויסענשאַפט רעקאָמענדירט.

פון די אַלע כעמישע שטאָפען איז זייף דער וויכטיגסטער אין געוועהנליכען, טאָג־טעגליכען לעבען. זייף האָט אין זיך סאָדע און פּאָטאַש, און אָט די זאַכען זיינעןביידע אַלקאַלאַיס — גזלנים פון מיקראָבען. און אָט דער פּונקט ברענגט אונז ענדליך צו דער טעמע פון אונזער איצטיגען שרייבען, נעמליך — ר י י נ ק י י ט.

ווי מיר זעהען, אַלזאָ, איז ריינקייט ניט נאָר שעהנקייט, נאָר געזונטקייט אויך. אונזער ערשטע פליכט איז צו וואוינען אין אַ ריינער, שטויבלאָזער הויז. קיין שטויב טאָר ניט בלייבען ליגען, ניט אויף דעם מעבעל, ניט אויף דער פּאָדלאָגע, ניט אין די ווינקלען, ניט אויפ׳ן געשיר, ניט אויף דעם עסען, ניט אויף די הענט.

עס איז אַ סך וויכטיגער צו היטען דאָס הויז פון שטויב, ווי זיך אָפּצוגעבען מיט די פארשיידענע שמאָכטעס פון הויז־פּוצעריי, וועלכע פאָדערען אַזוי פיל צייט ביי דער באַלעבאָסטע. אַ הויז מיט אַ סך צאַצקעס, אָנגעפּאַקט מיט מעבעל, מיט פאָרהאַנגען און בילדער, איז אַ גרויסע שטערעניש צו אמת׳ער ריינקייט, ווייל ווער קאָן עס צווישען

אזא וואלד מיט זאכען געבען א וויש ארום דעם שטויב א פאר מאל א טאג? מיט די אויסגעצאצקעטע, געבעטע, פליושענע מעבעל, איז איינס פון די צוויי — אדער די באלעבאסטע מוז אנידערפאלען פון ארבייט, אדער זי צוזאמען מיט'ן הויז-געזינט מוזען זיין אין געפאהר צו ווערען די קרבנות פון אלע קראנקהייטען, וואס דער שטויב ברענגט מיט.

קראנקהייט מיקראבען.

ריינקייט, אלזא, מוז זיין דער כלל פון א מאדערנער הויז. דער שטויב ווערט לייכט צוגענומען מיט דעם וועקיום קלינער און זיינע אטעטשמענטס (אזא עלעקטרישע מאשין, וואס ציהט אריין דעם שטויב), אדער דער שטויב ווערט פארנומען מיט א גוטער שטויב-שמאטע (קאפיטעל 15). קיין מאל זאל מען ניט געברויכען קיין פעדער-בארשט, ווייל זי צואווארפט נאר דעם שטויב פון איין פלאץ אויפ'ן אנדערען.

און זייף טאר ניט געזשאלעוועט ווערען אין הויז. וואס מעהר זייף עס ווערט געברויכט, אלץ ריינער איז דאס הויז. עס איז אלזא זעהר וויכטיג צו שלאפען אויף ריינע ציכען און לייליכער, לופטערען דאס בעטגעוואנט, אפט וואשען די פעדערען, זיך צודעקען נאר מיט קאלדרעס וואס קאנען זיך וואשען, האלטען ריין די הענט און אונטער די נעגעל, ווייל מיקראבען קלייבען זיך דארט אין די מיליאנען.

וואס אנבאלאנגט געשיר, טאר מען ניט ארונטערשטעלען די טעלער אונטער'ן קראן און זיי בלויז אפשווענקען און דערנאך זיי אויסווישען מיט'ן האנדטוך. דאס אויג זעהט אפשר טאקע ניט דעם צושמירטען שמוץ, אבער די מיקראבען לאכען זיך אויס פון אזא וואשען. טעלער, זילבער און טעפ מוזען ריכטיג געוואשען ווערען אין היים וואסער מיט סאדע אדער מיט זייף-פוידער, און געשווענקט ווערען ריכטיג, אז דער גלאנץ אליין זאל שוין ווייזען ווי ריין זיי זיינען.

די פאבריקען קאנען אויך געהאלטען ווערען ריין. מען דארף נאר, אז דער פאבריקאנט זאל קריגען אן אנצוהערעניש, אז אלע ארבייטער פארלאנגען דאס. און די ארבייטער דארפען דאס נאטיר-ליך אלע איינשטימיג פאדערען. ארגאניזירטע ארבייטער פיהרען געוועהנליך אלץ אויס.

די גאסען קאנען אויך געהאלטען ווערען גאנץ ריין, אפט גע-וואשען און באשפריצט ווערען. מען דארף נאר, אז די בירגער זאלען זיין אינטעליגענט און ניט ווארפען פון די הענט, דורך די פענסטער, און ניט אנשמוצען אזוי פיל, אז ביי דער שטאדט-רעגירונג פאלט גאר אוועק דער אפעטיט נאכצוגעהן און האלטען אין איין פאררייניגען. אינטעליגענטע און פארנינפטיגע בירגער מוזען קאאפערירען מיט דער שטאדט און זעהן האלטען ריין די פארקס, די גאסען, די ליקלעך א.

אז. וו., ווייל ריינקייט איז פאַר זיך און שמוץ איז אויך פאַר זיך. עס קומט צוריק אַריין מיט׳ן שטויב אין הויז אַריין און ברענגט גאַנץ אָפּט גאָר ניט קיין געווינשטע געסט.

אַל׳ץ וועגען ריינקייט

איצט געהען מיר ווייטער. אונטער דער טעמע ריינקייט קומט דאָך די ריינקייט פון קערפּער אודאי אריין. אָבער דאָ בעט זיך צו זאָגען אַ פּאָר ווערטער וועגען דער הויט פון קערפּער. יעדער גיט צו, אַז ריין האַלטען דעם קערפּער איז אַ גוטע זאַך, אָבער ווייניג מענשען באגרייפען ווי וויכטיג עס איז איהם אָפּט צו וואַשען מיט וואַרימער וואַסער און זייף. אָט לאָמיר זעהן:

ווען מען קוקט אויף דער הויט דורך אַ גרויסען שפּאַקטיוו, זעהט מען פּיטשינקע לעכעלעך, וועלכע מען רופט פּאָרס, אָדער פּאָרען. אויף איינציגע פלעצער געפינט מען געגען דריי טויזענט פון אָט די לעכעלעך אויף איין אינטש הויט. אָט די לעכעלעך זיינען די טירע־לעך פאר די שוויים־דריזען פון׳ם קערפּער. דער שוויים רעגולירט די היץ פון קערפּער. ווען אין שווערער אַרבייט, צ. ב., ווערט דער קערפּער שטאַרק צואוואַרימט, קומט ארויס דער שוויים און קיהלט איהם אָפּ, גראַד ווי דאָס וואַסער פון אַ פּאָמפּע קיהלט אָפּ אַן אַנדער צואוואַרימטע זאַך.

ווי געזאָגט פריהער (בלעטעל 222), ברענגט דאָס בלוט אַרונטער דעם אָפּפאַל פון דעם לעבעדיגען אויוועז, און איין חלק פון דעם אָפּ־פאַל איז וואַסער. און אָט דאָס וואַסער קומט ארויס פון קערפּער, ערשטענס, דורך די לונגען. ווער ווייסט דען ניט, אַז דער אָטעם איז פייכט? צווייטענס, דורך די נירען, וועלכע גיסען ארויס וואַסער מיט׳ן יורין (השתנה), און די הויט העלפט זיי ביידען אונטער אין אָט דער אַרבייט. די הויט איז שטענדיג אַביסעל פייכט פון שוויים, אָבער איבער דעם קערפּער׳ס וואַרימקייט ווערט דער שוויים אויסגעוועפּט און מיר באמערקען דאָס ניט. נאָר ווען אַ סך שוויים אויף אמאָל קומט שוין ארויס, דאַן ערשט באמערקען מיר עס.

די הויט אַלזאָ האָט טירעלעך אויף ארויסצולאָזען דאָס וואַסער פון קערפּער, און ווען מיר ווייסען נאָך, אַז מיט׳ן וואַסער קומט אויך ארויס אַ געוויסער אָפּפאַל פון קערפּער, פאַרשטעהט מען דאָך שוין, ווי וויכטיג עס איז צו האַלטען אָט די גרויסע צאָהל טירעלעך אָפען, ד. ה. ריין, און דאָס הייסט דאָך שוין, אַז דער קערפּער מוז אָפּט געוואַשען ווערען.

אָבער אָט די קערפּערליכע ריינקייט איז אומבאדינגט נויטיג צוליב נאָך אַ זאַך, וועלכע שאַדט ניט צו וויסען.

דער וויסענשאַפט איז גוט באקאַנט דער פאַקט, אַז אַזוי פיל ליסקע שיילט זיך אָפּ פון דער הויט, אַז ווען מען וואָלט זי צונויפגע־שאַרט און אָנגעקליבען וואָלט מען געקאָנט אין איין חודש אָנפילען

אַ גאַנצע קוואָרט ליסקע נאָר פון די אָרימס פון איין מענשען אַליין. און ניט נאָר טויטע ליסקע קומט אַראָפּ פונ'ם קערפּער, נאָר אַ גע־וויסער אויל אויך. אָט דער אויל האַלט אויף די פעטקייט פון די האָר אויפ'ן קאָפּ און אויפ'ן גאַנצען קערפּער.

און אָט דיביידע אָפּפאַלען — די טויטע הויט און דער אויל מישען זיך אויס מיט'ן שוויים און זיי פארשטאָפּען די פּאָרס, און אָפט פארשטאָפּען זיי נאָך די קאַנאַלעכלעך, פון וועלכע די האָהר וואַקסען ארויס. און אָט די מאַסע, ד. ה. דער אויל, דער שוויים און די ליסקע, זיינען אַ גאַנץ געשמאַקער מאכל פאַר מיקראָבען, וועלכע, ווי געזאָגט, זוכען נאָר די געלגעגענהייט זיך צו באַזעצען אויפ'ן קערפּער.

אָבער אָט דער באָרדינג הויז (סטאַלאָדזקע) איז נאָך ניט גענוג פאַר אָט די אומגעבעטענע געסט. זיי קריכען ווייטער. דורך די האָהר־קאַנאַלעכלעך שטופּען זיי זיך טיף אין דער הויט אריין, און פיל סעריעזע הויט־קראַנקהייטען (פּאַרך, עקזימאָ, אַלערליי צרעת'ן א. אַז. וו.) זיינען דער רעזולטאַט דערפון.

וואַשען און באָדען זיך

זעהר אָפט מעסט מען די ציוויליזאַציע פון אַ לאַנד מיט דער צאָהל זייף, וואָס ווערט דאָרט אויסגענוצט. וואָס ציוויליזירטער מען איז, אַלץ מעהר זייף ברויכט מען, אַלץ מעהר ריינקייט זוכט מען, און מען מוז עס טאָקע האָבען, ווייל דאָס ווערט שוין אַ געוואוינהייט.

וואַשען און באָדען זיך איז ביי אַ ציוויליזירטען מענשען גראָד אַזוי נויטיג, ווי די וויכטיגסטע זאַכען אין לעבען.

צום גליק, איז שוין די באָד ניט קיין נאָווינע אַפּילו ביים גרויסען עולם, און עס הענגט נאָר אָפּ פון דער געוואוינהייט צו פיהלען, אַז מען דאַרף דאָס; און דאַרום זיך נימען די מיה צו קריגען אַ גוטען שווינק אָפּ יעדען טאָג איז ניט אַזאַ שווערע זאַך. אָפּצו־שווינקען זיך אין אַ וואַרימער וואַנע, א פּאָר מאָל אַ וואָך, איז אויך גאָר ניט שלעכט.

אַ קאַלטע צי אַ וואַרימע באָד?

אין אַ ציוויליזירט לאַנד, וואו וואַסער רינט אריין און רינט ארויס דורך קראַנטען, זיינען שוין פאַראַן אַ סך מענשען, וואָס נעהמען בעדער ניט בלויז צוליב ריינקייט. זיי באָדען זיך אַזוי אָפט, אז פון אומ־ריינקייט אויפ'ן קערפּער קאָן שוין קיין רעדע ניט זיין. פּשוט, דאָס באָדען זיך איז ביי זיי אַ געוואוינהייט, און דאָס איז אַ מין פארגע־ניגען פאַר'ן קערפּער. אָבער אַזוי ווי איינינגע מענשען נעמען קאַלטע וואַנעס, און אַנדערע פארקערט נעמען וואַרימע, אָדער הייסע, מוז מען זיך אָפּשטעלען און דערביי אויך זאָגען אַ פּאָר ווערטער.

ווען מען געהט אריין אין א קאַלטער וואַנע, ציהען זיך די בלוט־אָדערען פון דער הויט איין און דאָס בלוט לויפט אַוועק צום הארצען,

צו די לונגען, צום קאָפּ־מאַרך, צו די אינוועניגדיגע חלקים פון קערפּער, און די הויט, אָנווערענדיג דארום דאָס בלוט אויף אַ ט דעם מאָמענט, ווערט אָפּגעקיהלט. אָבער דערפאַר ווערט דער קערפּער אינוועניג דערוואַרימט פונ'ם בלוט. עס ווערט דאָרט טעטיג, עס „ברענט" דאָרט בעסער. דאָס „ברענען", דאָס וואַרימען הויבט אָן געהן שנעלער, און ווען מען קומט שוין ארויס פון דער קיהלער וואַסער און מען רייבט דעם קערפּער מיט גראָבע האַנדטיכער, קומט דאָס בלוט צוריק צו דער הויט, און זי ווערט צוריק אויפגעלעבט. די הויט ווערט רויט און דער גאַנצער קערפּער גליהט מיט וואַרימקייט.

אָבער אַזאַ קאַלטע וואַנע איז נאָר געשטעלט געוואָרען פאַר אַ שטאַרקען, געזונטען קערפּער. ביי אַ שוואַכען מענשען קערט זיך דאָס בלוט צוריק אום זעהר לאַנגזאַם, און ער איז אין געפאַהר קראַנק צו ווערען. געוועהנליך, מיט געדולד קאָן מען געוואוינט ווערען צו קאַל־טער וואַסער, אָבער דאָס דאַרף מען טאָן מיט'ן דאָקטאָר'ס צושטימונג.

א הייסע וואַנע ברענגט גראָד דעם היפּך: די בלוט־אָדערען צו־שפּרייטען זיך פון דער היץ, און דאָס בלוט פון די אינוועניגסטע חלקים קומט, פאַרקערט, אַרויס צו דער הויט. און דאָס האַרץ, האָבענדיג דאַן וועניגער בלוט, בלייבט אָפּגעשוואַכט. פּשוט, דאָס בלוט איז אויף אַ ט דער ווײַלע אַוועקגעגאַנגען צו דער צואוואַרימטער הויט, און דער מענש פיהלט זיך הייס און שוואַך.

אַ קיהלע וואַנע איז דאַרום גוט אין דער פריה, ווען מען דאַרף, אַז דאָס בלוט זאָל צורודערט ווערען, נעמען „ברענען" בעסער און ברענגען אין אַ טעטיגען צושטאַנד דעם גאַנצען קערפּער, מען שיקט עס מיט'ן קאַלטען וואַסער צום האַרצען א. אז. וו.

און אַ וואַרימע וואַנע איז דאַרום די ריכטיגע זאַך אין אָוועגט, ווען מען וויל געהן שלאָפען. מיט דעם וואַרימען וואַסער ציהט מען דאָס בלוט אַוועק פונ'ם האַרצען און פון מוח, מען ציהט עס צו צו דער הויט. מענשען וואָס ליידען פון שלאָפלאָזיגקייט ווערען אָפט געהאָלפען פון אַ וואַרימער וואַנע (ניט קיין הייסער). די וואַרימקייט ברענגט ארויס דאָס בלוט צו דער הויט, און דאָס האַרץ און דער מוח ווערען שוואַכער און פאַרשלעפערט.

אָפט וואַשען און באָדען.

אַ ט דער שלעכטער גערוך, וועלכען דער קערפּער און די קליידער קריגען, ווען מען פאַרנאַכלעסיגט די באָד, זאָגט עדות פון דעם טויטען אָפּפאַל, וואָס קומט ארויס פון קערפּער. און ווען מען וואַשט דאָס אָפט ניט אַוועק, פאַרשטאָפּט דאָס די פאָרס און דער אָפּפאַל מוז שוין זוכען אַן אַנדער וועג ארויסצוקומען אויף גאָט'ס וועלט. און די נירען קריגען דאַן דעם דזשאָב. אָבער אַ ט די נייע אויפגאַבע איז, ווי אָוועגר־טיים פאַר אַן אַרבייטער. די נירען האָבען זיך זייער אָפּגעשטעלטע אַרבייט און מעהר אויף זיי צוואוואַרפען געהט ניט אָפּ אומזיסט.

אָפּט וואַשען פאַרשיידענע פּלעצער פון דער הויט.

די פּאַכוועס, די דיכען און די פיס האָבען אַ סך מעהר פּאָרס, ווי די אַנדערע חלקים פון דער הויט. אַט דערפאַר שוויצט מען דאָרט מעהר, און וועמען דאַרף מען דערצעהלען, אַז דאָרט דאַרף מען אָפּטער וואַשען?

זיך באָדען און בייטען וועש.

ווי געזאָגט אויבען, קומט פון די פּאָרס אויף דער הויט ארויס דעם קערפּער'ס געוויסער אָפּפאַל, און ווער איז דען נעהנטער צום מענשען ווי דאָס העמד? אויפ'ן אונטערוועש לעגט זיך דאָס אָפּ, און דאָס מוז מען בייטען נאָך יעדער באַד.

ניט באָדען זיך.

באָדט זיך ניט אין קיין קאַלטער וואַסער, ווען איהר זיינט מיד. דער ווידערשטאַנד פון קערפּער איז דאַן נידעריגער, ווי געוועהנליך, און אַ קאַלט איז דאַן לייכט צו קריגען. פאַרקערט, אַ וואַרימע באַד נעמט אָפּ צו אַ סך פון דער מידקייט.

באָדט זיך ניט צו לאַנג אין קאַלטער וואַסער (אין ים צ. ב.), ווען מען ציטערט שוין, קאָן מען שווער באַצאָהלען דערפאַר.

עס איז גוט צו געדענקען, אַז עס איז זיך ניט גוט צו באָדען באַלד נאָכ'ן עסען. דאָס בלוט איז דאַן באַשעפטיגט אין מאָגען און איז דאָרום אַוועקגעצויגען פון דער הויט. די הויט איז דאַן אָפּגעקיהלט, און אַ פאַרקיהלונג איז גאַנץ מעגליך. איבערהויפּט דאַרף מען דאָס געדענקען ביים באָדען זיך אין ים. מען גלויבט, אַז קרעמפּס (קראַמפּען) קומען פון באָדען זיך מיט אַ פולען מאָגען.

ארויסקומען פון באַד.

נאָך דער וואַרימער באַד לאָזט אָן גענוג קאַלטע וואַסער, אַז איהר זאָלט ארויסקומען פון אַ גאַנץ קיהלער באַד. אַ סך וועניגער שאַנסען האָט איהר צו פאַרקיהלען זיך פון דער ארומיגער לופט.

די טעמפּעראַטור פון באַד.

קויפט זיך אַ באַד-טערמאָמעטער און ווייסט, וואו איהר זיינט, ווען איהר באָדט זיך. אַ וואַרימע באַד דאַרף האַלטען 95 גראַד היץ. נאָכ-דעם דאַרף דאָס וואַסער אָפּגעקיהלט ווערען צו 77 גראַד, אַז מען זאָל ארויסקומען פון אַ קיהלער באַד און זיך פאַרשפּאָרען צו פאַרקעלטען.

וואַשען הענט.

לערענט די קינדער און זיך אַליין אויך ריכטיג אָפּצוואַשען די הענט, איידער מען זעצט זיך צום טיש. די מיקראָבען ליגען אין שטויב, און וואָרום ריזיקירען?

וואַשען דאָס פּנים.

ביים וואַשען דאָס פּנים איז גוט צו געברויכען גאַנץ וואַרימע וואַסער מיט גוטער ווייסער זייף, און דאַן דאָס אָפּשווענקען מיט קאַל־טער וואַסער. פון דעם ציהען זיך די פּאָרען צוזאַמען און די דינע קניי־טשעלעך פאַרשווינדען. מאַסאַזשען מיט אַביסעל קאָלד־קרים פאַר'ן וואַשען איז זעהר ניצליך. דאָס מאַכט די הויט ווייך און גלאַט.

נאָך בעסער ווי מאַסאַזש.

נאָך זעהר אַ גוטע עצה געגען קנייטשען אויפ'ן פּנים איז אויפ־צוהערען זאָרגען זיך אויף יעדען פּיצעל. געדענקט, אַז קיין שום זאַך איז ניט אַזוי טייער ווי דאָס געזונט און דאָס יוגענדליכע אויסזעהן ביי אַ מענשען, און זאָל דער פּאַרפעלקטער טישטוך און דאָס צובראָ־כענע שעלעכעל ניט פאַרביטערען אַפילו קיין איין מינוט פון אייער לעבען.

מאַסאַזש אויפ'ן פּנים פאַר'ן שלאָף.

פאַר'ן געהן שלאָפען מאַסאַזשט דאָס פּנים מיט קאָלד־קרים, דרעהענדיג מיט די פינגער אין רעדלעך איבער'ן שטערן, איבער די באַקען, אונטער דער מאָרדע א. א. וו. דאַן ווישט גוט אוים די פעט־קייט מיט אַ טרוקענעם וואַש־שמאַטקע (וואַש־קלאָט). אין דער פריה וואַשט אָפּ מיט זייף און גאַנץ וואַרימער וואַסער און דאַן מיט קאַלטער. דאָס, זאָגען עקספּערטען, העלפט צו האַלטען דאָס פּנים גלאַט, פריש און יוגענדליך.

ריינקייט און די האָהר.

די האָהר זיינען אריינגעשטעקט טיף אין דער הויט אריין. אַליין האָבען זיי קיין שייכות ניט מיט'ן בלוט, אָבער דער וואָרצעל זייערער (די פּאַפּילא) איז יאָ באַזאָרגט מיט בלוט־אָדערלעך, דורך וועלכע זיי קריגען שפּייז אויף צו וואַקסען און צו לעבען. און טאַקע דאָרט זיינען פאַראַן דריזען, וועלכע פאַבריצירען אַ מין קלאָרען, געדרוכלאָזען אייל, וואָס האַלט אויף די האָהר און לאָזט זיי ניט אויסטריקענען. און דאַרום איז גוט אַ סך צו קעמען און צו בערשטען דעם קאָפּ, ווייל דאָס קעמען צוטראָגט איבער די גאַנצע האָהר דעם אייל.

פון וואַשען מיט וואַרימער וואַסער און גוטער ווייסער זייף איז דאָך שוין אָפּגערעדט, איבער די אורזאַכען, ווי געזאָגט אויבען. איי־ניגע פרויען אָבער, און אפשר מענער אויך, האָבען זיך איינגערעדט, אַז די האָר ווערען טרוקען פונ'ם וואַשען מיט זייף און מאַנאַטען־לאַנג זעהען די האָר ביי זיי קיין וואַסער ניט אָן. אָבער דערפון ווערען די קאַנאַלעכלעך פון די האָר פאַרשטאָפּט מיט ליסקע, שוויים, שטויב און אויל, און די לייט ווייסען אַליין ניט, וואָרום זיי האָבען אַזאַ בייסעניש און וואָרום די האָר פאַלען זעהר אָפּט אוים. פּשוט, מיקראָבען גע־

פינען דאָרט אומזיסטיגע קעסט. און ניט שטענדיג געהט אָט די נאַרישע איינבילדונג אָפּ גלאַט. מען גלויבט, אַז דענדראָף קומט פון מיקראָבען ביי די וואָרצלען.

ניט נאָר וואַשען דאַרף מען האָר כאָטש איין מאָל אַ וואָך, אָדער אם ווייניגסטענס יעדע צוויי וואָכען, נאָר עס איז נאָך גוט צום וואַסער צוצוגעבען אַביסעל אַמאָניא אָדער באָראַקס (ניט באָריק עסיד). אָבער גוטע ווייסע זייף אַליין איז אויך גאַנץ גענוג אויף צו האַלטען די האָר ריין.

מאַסאַזש פאַר די האָר.

די האָר האַלטען זיך שטאַרקער, ווען גענוג בלוט ווערט צוגע־בראכט דורך די דינע אָדערלעך אויפ'ן קאָפּ. אום די אָדערען אונ־טערצוהעלפען איז זיי גוט צוויי מאָל אַ טאָג צו צורודערען, מאַסאַזשען. נעמט אָן וואַזעלין אויף די שפּיצען פון די צעהן פינגער און רייבט מיט זיי איבער דער הויט פון קאָפּ. טוט דאָס ניט מיט די נעגעל.

מאַסאַזש און אַ פריהצייטיגער פליך.

מאַסאַזשען דעם קאָפּ צוויי מאָל אַ טאָג קאָן זעהר אָפּט ביי אַ מאַן פאַרהיטען דעם אומאַנגענעמען פריהצייטיגען פליך (ליסינא).

נאָך וויכטיגער ווי מאַסאַזש.

עס איז פאַראַן אַ נייע רפואה צו פאַרהיטען אַ פליך. מען האַלט דעם קאָפּ אונטער די אולטרא־פיאָלעטעווע שטראַהלען פון אַזאַ עלעק־טרישער מאַשין, אָבער דערמיט מוז מען שוין אָנקומען צו אַ דאָקטאָר

דענדראָף (ליסקע).

ניט נאָר איז אַ קאָפּ מיט ליסקע אַ מיאוס'קייט, ווייל די האָר זעהען אויס ניט ריין און די קליידער ווערען באַשאָטען, נאָר דאָס איז אַ סימן, אַז די הויט פון קאָפּ איז ניט געזונט. ריינקייט און אַן אַלגעמיינער געזונטער צושטאַנד פון קערפּער, וועלכער קומט אם מעהרסטען פון געזונטע עסען און לעבען אויף דער פרישער לופט, איז דער בעסטער פאַרהיטער פון דענדראָף. און דערפאַר מעג מען רעכענען פאַר ווערט־לאָז אַלע אַזוי אָנגערופענע מיטלען פון די אַפּטייקען געגען דענדראָף. דער מיטעל מוז קומען פון מאָגען און פון ריינקייט.

אומשולדיגער מיטעל געגען דענדראָף.

אַ סך דאָקטוירים רעקאָמענדירען אָט דעם מיטעל אויף אָוועקצו־רייניגען דענדראָף. גיט צו צעהן טראָפּען קלאָראָפאָרם (כלאָראָפאָרם) צו אַ גלעלכעל פון אַן איי, צושלאָגט עס מיט אַן אייער־שלאָגער, ביז עס ווערט שטייף. נעמט אָן אַ ביסעל אין די הענט און רייבט עס גוט אריין אין דער הויט פון קאָפּ. דאָס קורירט ניט אויס, אָבער האַלטען דעם קאָפּ ריין העלפט עס יא.

ניט פאַרבען די האָר.

דר. אָסקאַר לעוויין פון ניו יאָרק פאַרדאַמט זעהר שטרענג דאָס פאַרבען פון האָר. עס איז טרויעריג, וואָס היינטיגער לעבען פאַריאָגט אזוי שנעל די יוגענט און די גרויקייט פון קאָפּ פאַרעלטערט דעם אויסזעהן. אָבער דאָס פאַרבען איז נאָך אַ גרעסערע צרה, ווייל דאָס פאַר'סמ'ט דעם מענשען דורך דער הויט פון קאָפּ. אין זיין פּראַק־טיקע, אַלס הויט־דאָקטאָר, האָט ער געהאַט אַ סך פּאַציענטקעס, וועלכע זיינען שיער פון זינען ניט אַראָפּ פון דער בייסעניש אויף דער הויט און פון די צרעת'ן און אויסשיטעכישען, וואָס האָבען זיך ביי זיי אנטוויקעלט פון די פאַרשיידענע פאַרבען אויף די האָר.

אַלע האָר־פאַרבען ווערען געמאַכט פון מעטאַלענע מאַטעריאַלען, ווי זילבער, אייזען, בליי, אין אַ צולאָזטער פאָרמע, און זיי זיינען אַלע שעדליך, ווי מיר ווייסען דאָס פון די קראַנקהייטען פון די אַרבייטער, וועלכע אַרבייטען ביי אָט די אַלע מעטאַלען.

האָר אויפ'ן פּנים.

די האָר אויפ'ן פּנים זיינען ניט קיין אָנגענעמע זאַך, איבערהויפּט ביי פרויען. מיט אַן עלעקטרישער נאָדעל נעמט מען זיי ארויס אויף אייביג. עס זיינען פאַראַן דאָקטוירים (דוירמעטאָלאָדזשיסטס), וועלכע טוען אָט די אַרבייט. מען דאַרף זיך נאָר היטען און ניט געהן אין די אינסטיטושאָנס, וועלכע פאַרהילכען דעם קאָפּ מיט זייערע אַדווערטייז־מענטס, אַז זיי נעמען אַראָפּ האָר מיט עקס־רעי. דר. אָסקאַר לעוויין באַהויפּטעט, אַז דאָס איז געפעהרליך און פיהרט אַמאָל צו אַ ראַק.

האָר און דער באַרבער (צירולניק).

עס זיינען געווען געגוג פאַלען פון הויט־קראַנקהייט, וועלכע איז פאַרשלעפּט געוואָרען פון איין קאָסטאָמער צום צווייטען ביים באַר־בער. אַ גלאָז מיט אַ בערשטעל פאַר יעדען קונה באַזונדער קריגט מען שוין היינט. דאָס איז היגיעניש, אָבער מיט די קעמעלעך און די שערעלעך מישט מען זיך נאָך מיט יענעם. עס איז ניט אַזוי שווער אָט די זאַכען אַליין צו קויפען און זיי שטענדיג מיטברענגען צום באַרבער.

זיך היטען פאַר אָנשטעקונג.

מיט די וואַקסענדע אויסקינפטע וועגען היגיענע דאַרף מען שטוינען, ווי מענשען קאָנען נאָך ביי זיך פועל'ן צו וואַשען זיך אין די שיסלען, וואו דאָס פּובליקום וואַשט זיך די הענט אין די טאָילעטס פון די ביבליאָטעקען, פון די באַהן־סטאַנציעס און אַזוי ווייטער. דער געפאַהר פון אָנשטעקענדע הויט־קראַנקהייט איז גרויס.

דער פּאָבליק טאָילעט.

אָט דאַ דאַרף מען זיך אוודאי היטען פון אנשטעקענדע קראַנק־

הייטען. מען קאָן לייכט געפינען מיטלען ווי זיך ניט אָנצוריהרען מיט׳ן לייב אָדער אפילו מיט די קליידער.

זיך היטען פון אָנשטעקונג.

די פּאָסט-מאַרקעס און די קאָנווערטען זיינען באשמירט מיט קליי, און מענשען גיבען זיי געוועהנליך א לעק מיט דער צונג. עס זיינען געווען פאַלען פון פאַרגיפטונג, וואָס זיינען געקומען פון די מיקראָבען פון דעם קליי. צו וואָס ריזיקירען? מיט א נאַסען פינגער טוט מען אָפּ אָט די ארבייט.

זיך היטען פון אָנשטעקונג.

מען האָט אמאָל מיט א שפּאַקטיוו באטראכט א גלאָז, פון וועל־כער דאָס פּובליקום האָט געטרונקען, האָט מען אויף דארויף געפונען מיליאָנען פארשיידענע מיקראָבען. דאָס פּאַפּירענע גלעזעלע, וואָס מען וואַרפט אַוועק, איז דאַרום א ברכה. אָבער ווי קאָן מען זיין באוואָרענט פון די גלעזער, וואָס מען ברויכט אין רעסטאָראַנען און אין האָטעלס? ווערען זיי דען שטענדיג ריכטיג געוואַשען? ווען מען האָט א פּרישטשיקעל אויף דער ליפּ, דאַרף מען טאַקע זיין באַ־זאָנדערס פאָרזיכטיג, ווייל דאָס איז אַן אָפענע טיר פאר מיקראָבען פון אַלערליי סאָרטען.

מיקראָבען אויפ׳ן נאָז-טיכעל.

עס איז שטענדיג דאָס גוט צו טאָן, אָבער ווען מען האָט א פאַר־קעלטונג אין דער נאָז (קאַטאַר), מוז מען זיך באַלד אָפּוואַשען די הענט נאָכ׳ן געברויכען דאָס נאָז-טיכעל, אום ניט איבערצוטראָגען די מיקראָבען אויפ׳ן געפעס, זילבער, ברויט און אַנדערע זאַכען, וואָס מען ריהרט אָן. דעם פאָרזיכטיגען, — זאָגט א ווערטעל, — היט גאָט.

עסען נאַטירליך

ווי שוין געזאָגט א סך מאָל אין די פריהערדיגע קאַפּיטלען, איז דער זיכערסטער מיטעל פאר א געזונטען לעבען צו עסען נאַטירליך; צו עסען ווי די נאַטור וויזט אונז אָן אין איהר „אַלטען בוך", וועלכען זי שרייבט שוין פון מיליאָנען יאָהרען, אַלץ אויף איין אופן. מיר רעקאָמענדירען אונזערע לעזער זיך נאָך אַמאָל אומצוקערען צו דעם קאַפּיטעל „נאַטירליכע שפּייז" (בלעטעל 11), און זיך גוט באַקענען מיט די שפּייז-פרינציפּען, וואָס ווערען דאָרט אויסגעדריקט. דאָ ווילען מיר נאָר צוזעצען, אַז אַפילו מיט נאַטירליך עסען דאַרף מען געדענקען אָט די עטליכע כללים:

1) עסט ניט שנעל און צוקייט דאָס עסען ריכטיג. דאָס שפּייאכץ אַליין הויבט שוין אָן צו פאַרדייען קראָכמאַל, און וואָס לענגער דער ביסען איז אין מויל, אַלץ בעסער.

2) זעצט זיך ניט עסען, ווען איהר זיינט מיד, בייז, פאַרזאָרגט,

אויפגערעגט. די נערוועז, וואָס אַרבייטען ביים פאַרדייהען, דאַרפען זיין אין אַ רוהיגען צושטאַנד, ווען מען וויל פון זיי גוטע אַרבייט.

3) ביים עסען רעדט ניט פון קיין מרה-שחורה׳דיגע אָדער אומאַנגענעמע זאַכען. דאָס ווירקט שלעכט אויף די נערוועז פון דער פאַרדייאונג.

4) זעצט זיך צו אַ שעהן-געדעקטען טיש. דאָס איז ניט נאָר וויכטיג פאַר דעם אויג, נאָר זעהר וויכטיג פאַר די נערוועז פון פאַר-דייאונג. ווען דאָס אויג ווערט צופרידענגעשטעלט, קומען די סליונ-קעס לייכט אין מויל אריין. דאָס הייסט, אַז די נערוועז פון אויג האָבען צו וויסען געגעבען די נערוועז פון דער פאַרדייאונג, אַז זיי זאָלען ארויסשיקען די נויטיגע זאַפטען, און זיי הויבען טאַקע באַלד אָן זייער אַרבייט.

עס איז אינטערעסאַנט צו האָבען כאָטש א שטיקעל באַגריף פון דער וואונדערבאַרער פאַרדייאונג מאַשינערי, מיט וועלכער דער מענש טראָגט זיך אַרום, און ווייסט גאַנץ אָפט גאָר ניט, וואָס דאָרט קומט פאָר.

די גאַנצע פאַרדייאונג מאַשין באַשטעהט פון אַ סך חלקים, ווי די קישקעס, וועלכע זיינען דרייסיג פוס (צעהן יאַרד) לאַנג, פון דער לעבער, מילץ, גאַל, די פענקרעאַס, א. ז. וו. דער מאָגען אַליין איז אַ חלק פון די קישקעס, נאָר דער דאָזיגער חלק איז ברייטער, מעהר צושפּרייט און דינט, ווי אַ זעקעל אויף צו האַלטען דאָס עסען פאַר׳ן קערפער אויף עטליכע שעה, ביז דאָס עסען געהט לאַנגזאַם ארונטער אין די קישקעס אַריין. דער מאָגען איז ווי א סקלאַד אויף צו האַלטען דעם סופּליי (זאַפּאַס).

אָבער דער מאָגען איז ניט בלויז אַ סקלאַד, נאָר ער איז אויך אַ חלק פון דער גאַנצער מאַשינעריי; ער איז דער קנעטער פונ׳ם עסען, צופּערטיגענדיג עס פאַר די קישקעס, וועלכע ענדיגען די פאַרדייאונג.

די ווענטלעך פון מאָגען האָבען אין זיך זעהר אַ סך פּיצעלקע לעכעלעך. אָט די לעכעלעך זיינען די מיילער פון דריזען (גלענדס), וועלכע גיסען אין מאָגען אַריין די מאָגען זאַפּט, וועלכע מען רופט אויף ענגליש געסטריק דזשוס. אין אָט דער זאַפּט איז פאַראַן פּעפּסין, וועלכע פאַרדייעט פּראָטעאין, און אויך עסיד, וועלכע פּטר׳ט אָוועק די מיקראָבען, וועלכע קומען אַרונטער מיט׳ן עסען.

אלזאָ, ווי געזאָגט אויבען, ווען די אויגען דערזעהען אַ שעהנעס, געשמאַקען מאכל, צורודערען זיך די אויגען-נערוועז און זיי שיקען אַ טעלעגראַמע, אזוי צו זאָגען, צו אַלע נערוועז פון דער פאַרדייאונג. דאָס מויל שיקט באַלד אַרוים די סליונקעס, אין וועלכע עס איז פאַראַן אַ געוויסע טייאַלין, און ער הויבט שוין טאַקע באלד אין מויל אָן צו פאַרדייען דעם קראָכמאַל, איבערבייטענדיג איהם אויף צוקער; און דער מאָגען הויבט אָן גיסען דעם דערמאָנטען געסטריק דזשוס און די מאַשין גרייט זיך צו צו דער ארבייט.

מיר האָבען געזאָגט, אַז דער מאָגען איז דער קנעטער פונ׳ם עסען. אָבער לאָמיר זעהן, ווי טוט ער דאָס. ער איז אויסגעבויט פון מוסקולען (פלייש בענדער), וועלכע ציהען זיך אין אַלע זייטען אריין. איינִיגע זיינען קיילעכיג, ווי רינגען; איינִיגע ציהען זיך אין דער לענג, פון אויבען אַרונטער, און איינִיגע ציהען זיך סקאָס (דייעגאָנאַל); און אַזוי ווי דאָס עסען קומט אַריין אין מאָגען, הויבען זיך אָן די פאַרשיי־דענע מוסקולען אָן צונויפצוציהען און אויפצולאָזען, גראַד ווי מען פאַר־מאַכט און מען עפענט די האַנט.

אָט דאָס צונויפציהען און נאָכלאָזען זיך קערט איבער דאָס עסען אין אַלע זייטען אַריין: אַרום און אַרום, אין דער לענג און סקאָס, און דערמיט ווערט עס גוט אויסגעמישט מיט דער דערמאָנטער מאָגען־זאַפט, וואָס האַלט אין איין רינען. און אַזוי באַלד, ווי דער חלק פון דעם עסען, וואָס געפינט זיך ביים דעק פון מאָגען איז שוין גוט דורכ־געקנעטען און אויסגעמישט מיט די מאָגען־זאַפטען און איז שוין פאַר־טיג צו געהן ווייטער, עפענט זיך דער אונטערשטער רינג פון מאָגען (פילאָרוס) און דאָס עסען געהט אַרונטער אין די קישקעס אַריין, אַווו אַנדערע זאַפטען, שוין זיסע, נעמען זיך דערצו.

דער מאָגען אַרבייט דערוויַיל ווייטער, קנעטענדיג דאָס איבערשטע עסען, וועלכעס איז נאָך ניט אין גאַנצען אויסגעמישט געוואָרען מיט דער געסטריק דזשוס, ד. ה. מיט׳ן פעפּסין און מיט דעם עסיד.

אין אַ דריי־פיר שעה ווערט דער מאָגען פאַרטיג מיט זיין אַר־בייט. און דענקט איהר ניט, אַז ער האָט זיך כשר פאַרדינט אַן אָפּ־רוה, און מען דאַרף איהם צורוה לאָזען אַביסעל, און ניט גיבען איהם אַלץ נייע עסען? אָבער וואָס מיר זיינען דאָ אויסען איז דאָס, אַז אום אָט די זעהר נויטיגע זאַפטען זאָלען נעמען רינען פון די מאָגען־ווענטלעך, מוז דאָס עסען פריהער געפעלען דעם אויג, אַז די אויגען־נער־ווען זאָלען צושיקען די טעלעגראַמעס צו אַלע נויטיגע נערוועו. און צוליב דעם דאַרף דאָס עסען אויסזעהן געשמאַק, דאַרף געשטעלט ווערען אויף אַ שעהנעם, ריינעם טיש מיט אַנציהענדע געשיער, ריינע זילבער, אַ וויים טישטוך און ריינע סאַלפיעטקעס, מיט אַלץ וואָס העלפט אַרויסצורופען אַ גרויסען וואונש צום עסען. אָבער דער גרעסטער עיקר איז הונגער. מען טאָר ניט געהן צום טיש עסען, ווען מען איז ניט הונגעריג. ווייל דאַן רינען ניט די זאַפטען, און דאָס עסען ברענגט מעהר שאָדען, ווי נוצען.

עסען און היגיענא.

לערנען צו עסען דאַרף מען קיינעם ניט. דאָס איז אַ נאַטירליכע פאָדערונג, אָבער זעהר אָפט מוז מען לערנען מענשען, ווי ניט צו עסען, אום זיי זאָלען קאָנען לעבען אַ נאַטירליכען לעבען און זיין געזונט.

לייכט צו קריגען עסען.

אָט דערפאַר, וואָס היינטיגע מענשען האָבען מיט דער הילף פון

די באהנען, שיפען און מאשינען אזא לייכטען צוטריט צו אלע עסענס, וואס וואקסען איבער דער גאנצער וועלט, האבען זיי זיך אנגעהויבען צו שטאפען צו פיל. מען עסט אין אלע שטונדען פון טאג, אפילו ווען ניט הונגעריג, און דאס איז א פארברעכען געגען דער היגיענע, געגען דעם געזונטען לעבען. מעהר מענשען שטארבען פון צו פיל עסען, ווי פון ווייניג עסען.

ניו יארק, ניט קיין אויסנאם.

געהט נאר ארום אין די גאסען פון א ניו-יארקער מארק, דער־זעהט איהר א בילד, וואס שפילט זיך זיכער אויך אפ פון יענער זייט וועגט פון די הייזער. מען האלט נאר אין איין קייען. דער עסט אן עפעל, דער אן אייזקריעם סענדוויטש, דער גראבט אריין דאס מויל אין וואטער-מעלאן (קאוואן); דער עסט א סוויט-פאטייטא (קארטאפעל); פון אלע זייטען גריזשעט מען סוויט-קארן (קוקורוזע קאטשענעם), מען קנאקט קערלעך, מען שיט באב און ארבעס אין מויל אריין. אלע קינ־דער האלטען עפעס אין הענטעל, און דאך עסט מען רעגעלמעסיג דריי מאלצייטען א טאג אויך. מען מינעוועט זיך אונטער מיט די אייגענע ציינער.

דער קערפער רייסט זיך פשוט אונטער.

די פארדייאונג ארבייט אוים פון אונזער עסען זאפט, און די ריטש־קעס — דאס הייסט דאס רינענדיגע בלוט, — צוטראגען עס איבער דעם גאנצען קערפער. דאכט זיך געגוג ארבייט פארגיבען דעם קערפער אויף עטליכע שעה אפצוטאן? אבער ווען מען עסט צווישען די מאל־צייטען, מוז זיך דער קערפער פשוט אונטעררייסען צו טאן אווער־טיים, אפנוצענדיג זיין סטים (פארע) אויף צו טאן ארבייט, וואס ער דארף ניט.

א מיש מאש.

ווען דאס עסען קומט אריין אין מאגען, הויבען פון די ווענטלעך אן רינען זאפטען (געסטריק דזשוס, פעפסין און עסיד). דער מאגען קנעט דאס עסען און מישט עס אוים מיט אט די זויערע זאפטען. נאך אט דער ארבייט, לאזט זיך דאס עסען אריין אין די קישקעס און די מאגען זאפטען הערען אויף רינען. די וויטערע פארדייאונג געהט שוין אן אין די קישקעס, וואו פארזיסענדע זאפטען קומען צו טאן די ארבייט.

אבער ווען אין צווישען עסט מען ווידער, טא וואס זאל דער מאגען טאן? ער שטרענגט זיך איין, שיקט ווידער ארוים געסטריק דזשוס. אט די נייע ארבייט שטערט דעם מאגען זיך אפצורוהען, און דער פאר־דייאונג אין די קישקעס קומט דערפון אויך קיין גוטס ניט צו. דאס ברענגט א גאנצען מיש מאש אין דער פארדייאונג מאשין, וועלכער דריקט זיך שפעטער אוים מיט פארשיידענע מאגענקראנקהייטען: דער מאגען איז ניט קיין סקעב; ער פראטעסטירט, ווען מען צווינגט

איהם צו אַרבייטען אָוועקטיים. עסען מוז מען נאָר רעגעלמעסיג, צו דער באַשטימטער צייט.

דער קערפּער דאַרף דאָס ניט.

ווען מען גיט דעם קערפּער מעהר עסען, ווי ער דאַרף, קאָן ער טאַקע ניט פּטור ווערען דערפון. דאָס לעגט זיך דארום אַוועק אלס איבריג פעטס. איבריג פעטס איז וואַסער אין פלייש, וועלכעס מאַכט דעם מענשען שווער און רויבט נאָך פון איהם צו די ווידערשטאַנד קראַפט צו ראַנגלען זיך מיט קראַנקהייט. 75 פּראָצענט פון אַלע צוקער־קראַנקע קומען פון פעטע מענשען.

דיסציפּלין אין עסען נויטיג.

ווי געשמאַק דאָס עסען זאָל ניט זיין, דאַרף מען זיך אָפּשטעלען, אַבי מען האָט נאָר געשטילט דעם הונגער. מיט אַזאַ דיסציפּלין ביי אַ מענשען, קלויבט זיך קיין מאָל קיין וואולגאַרע פעטקייט ניט אָן. פון וואָס זאָל זיך דען אָפּלעגען פעטקייט, אַז דער קערפּער האָט נאָר געהאַט אַזוי פיל צום עסען, ווי פיל ער האָט געדאַרפט אום זיך אויפ־צוהאַלטען ?

די פעגאָסייטס.

דאָס בלוט באַשטעהט פון ביליאָנען רויטע קייליכלעך, וועלכע די וויסענשאַפט רופט אָן העמאָגלאָבין. צווישען אָט דער גרויסער צאַהל רויטע קייליכלעך שווימען אַרום אויך ווייסע, וועלכע מען רופט „פעגאָסייטס". אָט די פעגאָסייטס זיינען די פּאָליסלייט פון דעם קערפּער, וועלכע היטען און באַשיצען איהם, און וואָס נאַטירליכער דאָס עסען איז, אַלץ מעהר פון אָט די פּאָליסלייט האָבען מיר, און אַלץ שטאַרקער זיינען זיי אויף בייצוקומען דעם קערפּער'ס שונאים — די מיקראָבען.

ווען מיקראָבען קומען אַריין.

ווען מען גיט זיך אַ שניט, אָדער מען צוהאַקט די הויט, טרעפט כמעט שטענדיג, אַז מירקאָבען ווערען אַריינגעבראַכט אין בלוט אַריין. מיקראָבען זיינען פאַראַן אומשולדיגע, אָבער עס זיינען פאַראַן גיפ־טיגע אויך, און אריינכאַפּענדיג זיך אין קערפּער אריין הויבען זיי באַלד אָן צו פאַרמעהרען זיך. אין אַ שלעכטען פאַל פון בלוט־פאַר־גיפטונג פילען זיי מיט זיך אָן די בלוט אָדערען און דערשטיקען דעם קערפּער אויף טויט.

אָבער איידער זיי אַרבייטען זיך פאַנאַנדער, לויפען זיך צונויף אונזערע ווייסע באַשיצערס, די פעגאָסייטס, און הויבען אָן אַ קאַמף געגען זיי. זיי בויען זיך אַרום און אַרום די מיקראָבען, איינשליסענ־דיג זיי אין זייערע קערפּערס. די ווייסע פעגאָסייטס פאַלען אַליין אויך אין אָט דעם קאַמף אַלס קרבנות. פון זייערע טויטע קערפּערס ווערט די ווייסע מאַטעריאַ, וואָס מען זעהט אַרום אַ וואונד. זיי, די ווייסינקע פּאָליסלייט, האָבען זיך מקריב געווען פאַר אונז.

עס געוועגדט זיך.

ווען דער קערפּער ווערט ריכטיג געקאָרמעט, האָט ער מעהר פּעגאָסייטס. דאָן געווענדט זיך, ווער עס איז שטאַרקער: דער שונא, צי זיי. ווען דער שונא איז זיי גובר, טאָ געזעגענט זיך דער קערפּער מיט אָט דער שעהנער וועלט, אָבער ווען זיי זיינען שטאַרקער, טאָ ווערט דער קערפּער געזונט. דאָס איז איינע פון די וויכטיגע אָרגאַמענטען פאַר נאַטירליך, אומבאַראַבעוועט, אומפאַר'סם'טע עסען.

דר. מעטשניקאָוו'ס אַרגומענט.

דר. מעטשניקאָוו, וועלכער האָט אויסגעפונען די פעגאָסייטס, האָט אויך דער וועלט דערוויזען, אז ווען אַ מענש האָט אַלקאָהאָל אין קערפּער, זיינען די פעגאָסייטס ווי פאַר'שיכור'ט, און ווען עס טרעפט, אז מיקראָבען קומען אַריין אין קערפּער, דורך וועלכער עס זאָל ניט זיין אורזאַך, קאָנען זיי דאָן קיין גוטע באַשיצערס ניט זיין.

אָבער דאָס איז גערעדט ניט נאָר ביי שיכורים, אפילו די מענשען, וועלכע מאַכען נאָר אַ שנאַפּס צוליב אַפּעטיט ביים עסען, אָדער אויף אָן אונטערהאַלטונג, שטעלען זיי דעם קערפּער אין דער זעלביגער געפאהר.

ניט מאַטערען דעם קערפּער

יעדער פאַרשטעהט, דאַכט זיך, דעם געדאַנק, אז מאַטערען דעם קערפּער איז ניט גוט, אָבער ניט ביי אַלע לעגט זיך צוזאַמען אין קאָפּ דער ריכטיגער באַגריף, וואָס מאַטערען איז אַזוינס. מאַטערען איז ניט נאָר שלאָגען דעם קערפּער, וועה טאָן דעם קערפּער, ממית'ן דעם קערפּער.

אָט די דאָזיגע פאָרמעס פון מיסברויכען, מאַטערען געוויס דעם קערפּער, אָבער עס זיינען פאַראַן נאָך פאָרמעס פון מאַטערניש, וועלכע ווערען ניט פאַררעכענט אלס מאַטערניש.

געהן שלאָפען שפּעט נאַכט אויף נאַכט מאַטערט דעם קערפּער, מאַטערט די נערוועזע סיסטעם. טרינקען אלקאָהאָל אין דער מינדסטער מאָס, וואַרפט אַ שרעקליכע לאַסט אויפ'ן קערפּער, און ער מוז זיך שטענדיג ראַנגלען געגען אָט דעם שונא אלקאָהאָל, וועלכען די פאַרנאַרישטע וועלט באַטראַכט אַלס פריינד; וויל מיט דעם צייטווייליגען אויפמונטערען דעם גייסט, פאַרבלענדעט ער די אויגען, און די מענשהייט פאַרפעהלט צונויפצולעגען צוויי מאָל צוויי און זעהן, אז נאָכ'ן אויפמונטערען קומט אַ דערשלאָגענקייט אין גייסט, וויל די נערווען זיינען פאַר'סמ'ט.

צו שווער אַרבייטען.

דאָס איז אָן אנדער פאָרמע פון מאַטערען די סקערפּער. מיר ווייסען, אז מיט יעדער אַרבייט, יעדער באַוועגונג פון די גליעדער ווערען

„איבערגעברענט", ווערען צושטערט די פּיצענקע חלקים׳לעך (די צעלען) פון קערפּער, גראַד ווי ביים ברענען אין אויווען ווערען איבערגעברענט די קוילען: נו, אַט די צושטערטע חלקים׳לעך בלייבען ליגען, ווי טויטער מאַטעריאל, וועלכע דאָס בלוט מוז אַרויסטראָגען, מוז אַרויסוואַשען.

אין דער נאַטירליכער ארבייט, אין דער נאָרמאלער צאָהל ארבייט, קלייבט זיך פון אַט דעם טויטען מאַטעריאל אָן נאָר אַזוי פיל, ווי פיל דאָס בלוט קאָן פארנעמען אויף ארויסצוטראָגען. אָבער ווען מען ארבייט צו פיל און צו לאנג ביז מען פיהלט שוין זעהר מיד, קלויבט זיך אָן צו פיל פון אַט דעם טויטען באַגאַזש. דאָס בלוט קאָן זיך ניט ספּראווען מיט איהם, און ער בלייבט ליגען אין די אברים, און ווירקט, ווי אַ סם.

און ווען אַזאַ מידקייט געהט שטענדיג אָן, ווערט דער קערפּער טאַקע פאַר׳סם׳ט. דער סם איז יוריק עסיד, לעקטיק עסיד, קרעאטין. אַט די מאַטעריאלען רופט מען מידקייט מאַטעריאלען. און ווען אַט די מידקייט געהט ניט איבער, נאָר מען לאָזט זיך איהר אָנקלייבען יעדען טאָג, מאַטערט דאָס דעם קערפּער, פאַרעלטערט איהם און ברענגט איהם צו גרונט.

מען האָט אַמאָל געוואָלט זעהן, וואָס אייגענטליך מידקייט איז אַזוינס. האָט מען אָפּגעשניטען אַ פיסעל ביי אַ געזונטער זשאַבע, מען האָט דורך דעם פיסעל געטריבען אַן עלעקטרישען שטראָם, און עס האָט אָנגעהויבען ריהרען זיך, ווי גלייך דאָס וואָלט געלעבט. עס האָט זיך איינגעבויגען און אויפגעבויגען אין סוסטאַוו (דזשוינט) זעהר שנעל און לאַנג. אָבער פלוצלינג איז דאָס געבליבען שטעהן, און קיין עלעקטרא האָט עס שוין ניט געקאָנט מעהר ריהרען.

דאַן האָט מען גענומען אַנאַליזירען, זוכען די אורזאַך, און מען האָט אויסגעפונען, אַז צווישען די גלידער האָבען זיך אָנגעקליבען אַט די מידקייט מאַטעריאַלען (קרעאטין, יוריק עסיד, לעקטיק עסיד, קארבאָן דייאקסיד), וועלכע מיר האָבען דערמאָנט אויבען. אַט די סם׳ען, אוועקלייגענדיג זיך צווישען די צעלען, האָבען מיד געמאכט דאָס פיסעל, האָבען פאַר׳סם׳ט דאָס פיסעל און עס האָט זיך שוין ניט געקאָנט ריהרען.

די וויסענשאַפט-לייט האָבען דאַן אַריינגעשפּריצט נעטראַליזירענדע זאַלצען, און אַרויסגעוואַשען די סם׳ען און דאָס פיסעל האָט ווידער אָנגעהויבען ארבייטען. און אַט דער ביישפּיל ווייזט, וואָס מידקייט איז. עס איז פּשוט סם, מאַטערט דעם קערפּער און ברענגט איהם צו גרונט.

ניש-קשה, די אָרגאַניזירטע ארבייטער האָבען שכל. זיי פאָדערען אַלץ קלענערע שטונדען, און אַ מעהר אינטעלעגענטע געזעלשאַפט וועט זיי טאַקע נאָכגעבען, ווייל די וויסענשאַפט ווייזט אָן, אַז מידקייט איז פּשוט סם.

די פרויען אין זייער אייגענעם שאפּ מעגען זיך דאָס אויך נעמען אין קאָפּ אַריין, און אויפהערען צו פאַרשווענדען זייער געזונט אין צו פיל ארבייט.

די מאַטערניש פון ענגע שיך.

וועמען דאַרף מען אַ שטייגער דערצעהלען, אז אונטער א געביי־דע דאַרף מען אוועקשטעלען אַ שטאַרקען פונדאַמענט, אום צו פאַרזי־כערען, אַז ער וועט קאָנען אויסטראָגען די וואָג? אלע ווייסען דאָס, אַחוץ געוויסע פרויען; ווייל אויב ניט, ווי וואָלטען זיי גאַר באַשטאַנען אוועקצושטעלען זייער געביידע, דעם קערפּער, אויף הויכע פלעקלעך און אויף פאַדעשוועס, וואָס זיינען שמעלער און קורצער, ווי די פיס?

שוין מעהר ווי אַכציג יאָהר זיינען אוועק, זינט די קליידער רע־פאָרמערס האָבען גענומען לערנען מיט דער וועלט פרויען, ווי אָנ־צוטאָן זיך, אז דעם קערפּער זאָל ניט אַרויסקומען קיין שאָדען, אז ער זאָל ניט געמאַטערט ווערען. אַ לאַנגען קאמף האָבען זיי געהאַט מיט דער אומוויסענהייט, אָבער היינט צו טאָג האָבען די פרויען זיך שוין אונטערגעגעבען, ווייל עס איז שוין דאָ אביסעל מעהר שכל אין קיטש־מעלע. מען האָט שוין פאַרוואָרפען דעם שטאָלענעם נשמה קוועטשער (קאָרסעט); די אונטערוועש איז שוין לייכט און לופטיג; די קליידער ווערען שוין ניט געמאַכט פון א גאַנץ שטיק געוואַנט, וואָס האָט גע־וואויגען מעהר, ווי די פרוי אַליין, און וועלכע זי האָט געמוזט אַרומ־שלעפּען אויף זיך און אויסגעריסען ווערען. די מלבושים דריקען שוין ניט, קוועטשען שוין ניט, צושטעכען שוין ניט די זייטען, ציהען שוין ניט אראָפּ דעם בויך, נאָר הענגען פון די אַקסלען. אַלץ איז שוין רעכט, שעהן און גוט, אַ חוץ מיט די שיך.

אַט דאָ ליגט נאָך באַגראָבען א שטיק פאַר׳עקשנ׳טע צרה פון דער נאַרישער פאַרגאַנגענהייט, און כאָטש לעג איין וועלטען, קאָן מען דאָס ניט איבערמאַכען.

אונזערע פרויען מעגען נאָכטאָן.

ביי די כינעזער איז, ביז דאָ ניט לאַנג צוריק געווען איינגערעדט, אז נאָר אַ קליין פיסעל מוז א פרוי האָבען. אָבער וואָס טוט מען פאָרט, אַז די פיס וואקסען גרויס? זיינען אָט די לאַנג־צעפּיגע געפאַלען אויף אַ שכל: מען האָט אַ מיידעלע׳ס פיס געלאָזט וואקסען, ביז אַרום זעקס יאָהר, און דאַן האָט מען זיי מיט גרויס פאַראַד (א שטייגער ווי ביי אונז א בר־מצוה סעודה), אריינגעפּראַוועט אין הילצערנע שיכלעך, וועלכע דאָס אָרימע מיידעלע האָט ניט אויסגעטאָן, ניט ביי טאָג און ניט ביינאַכט, און די פיסלעך זיינען נאַטירליך ניט געוואַקסען. דאָס מאַטערניש איז מן הסתם געווען ניט קליין, אָבער א מנהג איז שטאַרקער ווי אייזען, און די כינעזישע פרויען האָבען טאַקע ניט גע־קאָנט אַרומגעהן גלייך; זיי האָבען זיך געוויקעלט, ווי די קאַטש־קעס! אָבער דאָס האָט ביי זיי געהייסען שעהן. זייער אויג איז אַזוי

צוגעוואוינט געווארען צו אָט די געבונדענע פיסלעך, אַז אַנדערש וואָלט עס ביי זיי געווען אויסגעקומען פריקרע, זעהר מיאוס. און קיין פרוי, איבערהויפּט פון די מאָדניצעס, פון די רייכע, האָט ניט געוואָגט זיך צו שטעלען געגען דער מאָדע.

אָבער ווען כינא האָט אָנגעהויבען אַביסעל אויפגעקלערט צו ווע־רען, און מען האָט איינגעפיהרט מעהר סקולס מיט ביכער, האָט מען זיך אַרומגעקוקט אויף אָט דעם נאַרישען און גרויזאַמען מנהג פון מאַטערען די פיס צוליב א מאָדע. און אין א שעהנעם פריהמאָרגען האָט גאַנץ כינא באַפרייט ביי די פרויען די פיס פון אָט די טויזענט־יעהריגע גרויזאַמע געפענגנישען.

ביי אונז האָט אויך די מאָדע באַפוילען, אַז ביי פרויען זאָלען די פיס זיין דוקא קליין און שמאָל. אָבער אפילו ביי אונז, אין ציוויליזירטען לאַנד, וויל די נאַטור אויך ניט פאָלגען די פּאַריזער מאָדע, און די פיס וואַקסען פאָרט. טאָ וואָס מיינט איהר טוען מיר? אויך דאָס זעלביגע, ווי די כינעזער. מיר בינדען אויך די פיס, נאָר אביסעל אויף אַן אַנדער שטייגער. מען קרעמפּעט צונויף די פיס־פינגער, ניט מיט שטריקלעך, נאָר מיט עפּעס ערגערס. מען פּראָוועט אריין א נומער זיבען פוס אין אַ נומער פינף שוך, מיט אַ נומער דריי פאַדעשווע, און די פינגער ווערען בלוי פון ענגשאַפט. און דערצו שפּאַרט מען זיי אונטער מיט הויכע פּלעקלעך, און אָט אַזוי טופּקעט די פרוי אַרום גאַנצענע טעג מיט גרויסע צרות און וועהטאָגען אין די פיס. אָבער אַלע פרויען קוועלען גאָר אָן פון זייערע קליינע פיסלעך און זיינען זי־כער, אַז זיי זיינען פּראַכטפאָל שעהן, און שטעלען מאַדאַם מאָדע גאַנץ צופרידען.

ווער איז די מאָדע?

און ווער מיינט איהר איז די מאָדע? ניט קיין אַנדערער, ווי די שיך פאַבריקאַנטען! זיי פאַרשטעהען, אַז אַ ריכטיגער שוך געדויערט לאַנג. מען דרעהט איהם ניט אויס אַזוי שנעל, מען האַקט ניט אראָפּ דעם אָבצאָס, און ער געהט ניט אַרויס פון פאַסאָן איבער נאַכט, ווי די מאָדישע באַשעפענישען. אָבער אַ שעהנע געשיכטע וואָלט דאָס געווען! א פּאָר שיך וואָלטען דאָך חלילה ביי דער פרוי געדויערט עט־ליכע חדשים! נו און וואָסט וואָלט געווען מיט די רווחים? טאָ מאַכט מען אַלע מאָל אַנדערע פאַסאָנען אויף די העכסטע אָבצאַסען און אויף די שמאָלסטע פאַדעשוועס, און מען דערצעהלט, אַז אָט דאָס מ ו ז מ ע ן ט ר אָ ג ע ן. און די פרויען פאָלגען. און אַלע מאָנ־טאָג און דאָנערשטאָג מוז מען קויפען נייע־שיך, ווייל זיי דרעהען זיך דאָך באַלד אויס און זעהען אויס, ווי א שקראַב.

— די שיך פאַבריקאַנטען געהט גאַנץ גוט, אָבער דער פרוי? פרעגט שוין ניט! אויף איהר איז אַ ביטערער רחמנות! זי ווערט א ריכטיגע קאַליקע! אַרומגעהן, ווער קאָן עס היינט? אפגעהן מיי־

לען, אָהן שום וועהטאָג, ווי די נאַטור האָט געהייסען? געהט שוין געהט! אַפּילו אַ פּאָר בלאַק איז אויך אַ זאַך פון דער אוממעגליכקייט! און ביי פערציג יאָהר — האָט מען שוין קיין פּיס ניט און מען ווייקעלט זיך שוין ווי אַ קאַטשקע.

די שרייבערין פון אָט די שורות האָט אין א גרויסער שוך קלעיט געקויפט פאַר זיך אַליין עטליכע פּאָר שיך אויף אמאָל, ווייל זיי זיינען געווען פענאָמינאל ביליג. דאָס זיינען געווען שיך צו זיבען, אכט דאָ־לאר א פּאָר, אָבער מען האָט זיי אויספאַרקויפט צו איין דאָלאר א פּאָר. אויף צוקאווּעס האָבען מיר געפרעגט, ווי קומט עס? האָט מען גע־ענטפערט, אַז די פרויען ווילען זיי ניט קויפען. — ווארום? — „זיי קוועטשען ניט, מען קאָן אין זיי ארומגעהן", — האָט דער מאַן מיט אַ סאַרקאַסטישען פונק אין די אויגען געענטפערט.

דער זאַץ „מען קאָן אין זיי אַרומגעהן!" האָט אונז ווי מיט אַ מעסער אַ שניט געטאָן אין האַרצען. געהט, טענה'ט, ווען די מאָדע באַפעהלט פּאָרט, אז עס מוז ארויסקוועטשען די נשמה! און אַ בע־קוועמער שוך איז „מיאוס" און קיינער וויל אויף איהם דארום ניט קוקען.

אַלע פרויען, וואס זיינען ווילענדיגע מאַרטירער צו דער נאַרישער מאָדע ווייסען גאַנץ גוט, ביי וועמען דער שוך קוועטשט, אָבער קיין מוט איז ניטאָ פון דער מאָדע אפּצוטרעטען.

מיר פערזענליך האָבען זיך געזעהן מיט א פּאָר שיך פאבריקאנטען, אַפּעלירענדיג צו זייער מענשליכען געפיהל. מיר האָבען זיי געראַטען אַרויסצוברענגען די שענסטע שיך מיט פענסי צאַצקעס אויף דער אויבערשטער לעדער, אָבער דער עיקר, ד. ה. די פּאָדעשווע, און די פינגער זאָלען גיבען דעם פּוס פרייהייט און דער אָבצאַס זאָל זיין ברייט און ניעדעריג, אז דער קערפּער זאָל ניט דארפען שטעהן, ווי אויף הינערשע פּיסלעך, נאָר זאָל פיהלען אז ער שטעהט אויף א פעסטען פונדאמענט.

„געהט שוין געהט!" האָט מען אונז אין יעדען פאַל געענטפערט. „איהר קענט ניט די פרויען". זיי וועלען געהן, ווי אויף שטאָלצען, זיי וועלען זיך איבערקוליען עטליכע מאָל א טאָג, זיי וועלען ווערען בלוי פון וועהטאָג, אָבער דאָס שיכעל מוז זיין קליין און שמאָל! „די פרויען האָבען אזוי פיעל שכל אין קאָפּ, ווי אין די פּיס!"

מיר האָבען אָבער א בעסערע מיינונג וועגען די פרויען. מיר ווייסען, אז דאָס איז בלויז א פראגע פון נאָך עטליכע יאָהר. די פרוי איז דאָך נאָר וואס אַרויסגעקומען פון איהר שקלאַפעריי, וואו זי האָט נאָר געמוזט געפעלען דעם מאַן, איהר אויבערהאַר, ביי וועמען עס איז אַיינגעשטאַנען איהר הויונה. איהר איצטיגע געענדערטע אומאבהענ־גיגע עקנאָמישע לאגע וועט, אָהן ספק, אויך איבערמאכען איהר אויס־קוק, און זי וועט זיך מיט די שיך אויך אונטערגעבען, צו די פאַרנינפ־טיגע עצות פון דער היגיענע, ווי מיט די איבעריגע קליידער.

אָבער טראכט זיך נאָר אריין: דאָס היינטיגע שיכעל מיט די שמאָלע פּאדעשוועס, מיט דער פארשפּיצטער נאָז און אויפגעהויבענעם אפּצאס איז דאָך א שרעקליכע מאטערניש. אָט דאָס כלומרשט „שעה־נע״ שיכעל האָט שוין אוועקגע׳הרג׳עט ניט וויניג פרויען. ניט גלייך אוועקגע׳הרג׳עט, אז מען זאָל דאָס זעהן. נייך, נאָר אונטערגעמינעוועט דאָס געזונט, אפּגעשוואכט דעם קערפּער, פאראורזאכט פרויען קראנק־הייט, און קיין גוטס דעם הארץ אויך ניט אָנגעטון מיט דער שעקליכער אלגעמיינער אָנשטרענגונג, פון האלטען דעם קערפּער גלייך, ווען ער ציהט זיך גאר צו פאלען מיט דעם שפּיץ נאָז צו דער ערד!

און דער קערפּער מוז זיך ציהען צום פאַלען, ווייל אין איין זייט איז ער דאָך אויפגעהויבען פון זיין פונדאמענט מיט דעם דריי־אינטשידיגען אבצאָס. א גליק, וואָס אנדערע מוסקולען קומען צו הילף, און לאָזען ניט פאלען און ציהען צוריק!... אָבער אזוי ווי דער מוסקול שלעפּט דעם, און דער דעם צווייטען א. אז. וו. — טוען זיי ארבייט אויף וועלכער זיי זענען גאר ניט געשטעלט געווארען. זיי מאַטערען זיך אליין אוים און אין עטליכע יאָהר קומט אן אלגעמיינע שוואכקייט איבעראל.

מען דארף נאָר א קוק טאָן אויף די פאלגענדע בילדער און זעהן, וואָס דאָס ענגע שיכעל מאכט פון דעם פוס. אָט דאָס בילד ווייזט, ווי

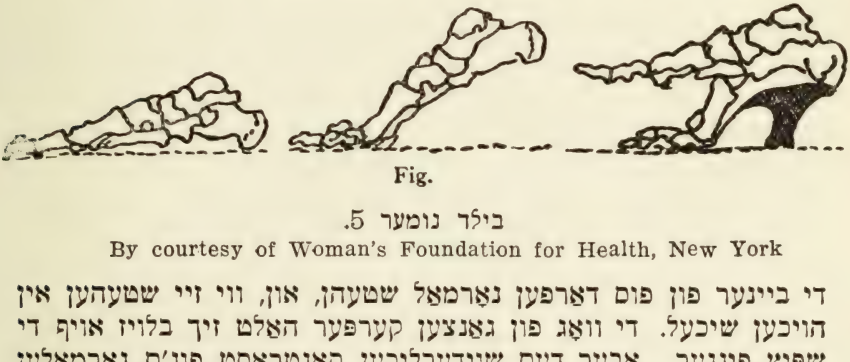


Fig.

בילד נומער 5.

By courtesy of Woman's Foundation for Health, New York

דיביינער פון פוס דארפען נאָרמאַל שטעהן, און, ווי זיי שטעהען אין הויכען שיכעל. די וואָג פון גאַנצען קערפּער האַלט זיך בלויז אויף די שפּיץ פינגער. אָבער דעם שוידערליכען קאָנטראַסט פונ׳ם נאָרמאַלען פוס און דעם ניט נאָרמאלען זעהט מען ערשט, ווען מען קוקט אויפ׳ן בילד, וואו דער ריכטיגער פוס שטעהט אויף דעם צודרעהטען, אונטער־געהויבענעם פוס.

איצט באַטראַכט, ווי א נאָרמאַלער פוס שפּאַנט (בילד 6). די שפּיץ פינגער גראָבען זיך איין אין דער ערד אריין. דאָס העלפט דעם פוס זיך אויפצוהויבען און שפּאַנען ווייטער. אָבער קאָן דאָס דער פוס אין ענגען שיכעל באַווייזען? קאָנען זיך אפילו די פינגער א ריהר טאָן, ווען זיי ליגען אזוי צונויפגעפּרעסט און איינער אויפ׳ן צווייטען? געוויס ניט. טאָ ווער העלפט זיי פאָרט? ווידער קומען אנדערע מוסקולען, וואָס דארפען דאָס גאר ניט טאָן, וואָס האָבען גאר אנדערע ארבייט צו טאָן,

און העלפען ארוים. און אָט אַזוי געהט אָן א מיש מאש. דער נאַטור'ס פלאַן פון אויפצוהאַלטען די שטאַרקייט פון קערפּער, ווערט צושטערט; נו, קאָן מען דען אויף איהר פאַריבעל האָבען, ווען זי גיט איבער'ן קאָפּ.

בילד נומער 6.

By courtesy of Woman's Foundation for Health, New York

אַ חוץ דעם, וואָס צווישען די פארקרעמפּעוועטע פיס פינגער קאָן קיין ריכטיגע צירקולאציע פון בלוט ניט אָנגעהן און קיין לופט ניט אריינקומען און די פיס זיינען דערפאר שטענדיג קאַלט, ווי אייז און נאס פונ'ם שוויים, טאָ ווערען זיי נאָך געפּייניגט אויף אַן אַנדער אופן אויך. די אָפּגעקוועטשטע היהנער אויגען, די האַרטע קעלאָז, די באָיאָנס טוען דאָך וואָס די ווערים טוען ניט אין קבר.

בילד נומער 7.

By courtesy of Funk & Wagnalls, New York

און וואָרום אָט די פּאָר שיך זענען ניט שעהן, איז שווער צו באגרייפען. נאָר א צודרעהטער געשמאק קאָן אָפּלייקענען, אז זיי זענען

שעהן. זיי זענען נאַטירליך. די פיס שטעהען ריכטיג, אונטערהאל־טענדיג דעם קערפער, ווי עס דאַרף צו זיין. אמת'ער חן ליגט דאָך אין דער גלייכקייט און נאָרמאלקייט פון אָט די פּאָר פיס. מיט אזעלכע פּאָר פיס קאָנען מענשען אָפּשפּאַנען מיילען און דער קערפער וועט דאָס אפילו ניט פיהלען.

קומט פון ענגע שיך.

ווען די שיך זענען קורץ, אָדער צו שמאָל אין די פינגער, און דער גראָבער פינגער קאָן זיך קיין ריהר ניט טאָן, ווערט ער ביי יעדען שפּאַן צוריק אריינגעדריקט אין פוס אריין. פון דעם ווערט דער פיינליכער באַניאַן, וועלכער פאַראומערט שפּעטער דאָס לעבען. נו, האָט עס די ווערט צו באַצאָלען אזוי טייער פאַר דער נארישקייט פון דער מאָדע, אז דאָס פיסעל זאָל אויסזעהן קלענער?

שיך ביי דער אַרבייט.

קיין זאַך מאַטערט אַ פרוי ניט אזוי אוים ביי דער אַרבייט, ווי שלעכטע שיך. אין קיך דאַרף די פרוי אַרבייטען אַזוי לאַנג, טאָ וואָלט זי געדאַרפט שטעהן אויף דעם בעסטען פונדאַמענט. די בעסטע שיך אין וועלכע די פיס פיהלען זיך בעקוועם. אָבער ליידער קומט ביי פיעל פרויען אוים רעכט ביי דער ארבייט אויסצוטראָגען אַלע אלטע, אויס־געקרימטע שיך. די נייע איז אַן עבירה.

די בעסטע שיך.

ביי דער ארבייט דאַרף אַ פרוי טראָגען לויזע, גוט פּאַסענדע שיך, מיט ברייטע פּאַדעשוועס און ברייטע, נידעריגע אָפּצאַסען. אַ האַלב מיעדקייט וואָלט זי געפיהלט אין אָוונט, ווען זי וואָלט געפאָלגט אָט דעם היגיענישען כלל.

ענגע שיך און זאָקענבענדלעך

עס זיינען פאַראַן אנדערע אורזאכען אויך, אָבער פון צונויפגע־קרעמפּטע שיך און שטאַרק איינגעצויגענע זאָקענבענדלעך האָבען פיעל פרויען אָפּט בלויע אָדערען אויף די פיס, זאָגען איינינע דאָקטוירים (מיטעל צו היהנער אויגען, קאַפּיטעל 9).

געבויגענע רוקענס.

פיעל געבויגענע רוקענס ביי פרויען קומען פון בויגען זיך צו פיעל ביי דער ארבייט. דער סינק און דער ארבייט טיש זענען געוועהנליך צו נידעריג, אָבער מיט ריכטיגער מאָס פון הויכקייט פאַרהיט מען דאָס אָפּט.

די וואַשינגטאָנער הויז־ווירטשאפט ביוראָ גיט אָט דעם פאָלגענדען כלל, וואָס מוז אפּגעהיט ווערען צווישען דער הויכקייט פון דער פרוי און די ארבייט פּלעצער ביי וועלכע זי ארבייט:

ווען די פרוי איז צ. ב. 4 פוס און 10 אינטשעס די הויך, מוז דער טיש און דער סינק זיין 27 אינטשעס פון דער פּאָדלאָגע.

די פרוי	דער טיש, אָדער סינק
5 פוס	28 אינטשעס
5 פוס 2 אינטשעס	29 ״
5 ״ 4 ״	30 ״
5 ״ 6 ״	31 ״

וויכטיג פאר דער ארבייט פרוי.

1) זיצט ביים שעהלען גרינסען און ביי אַלע ארבייטער, וואס ערלויבען דאָס. א מענש האָט נאָר אזוי פיעל כח און ניט מעהר. און ווען מען נוצט איהם אוים אויף איין זאך קלעקט שוין ניט אויף אן אנדערער. וואָרום פארשווענדען אומזיסט אָט דעם טייערען ארטיקעל?

2) ביי דער ארבייט שטעהט אויף אַ דיק קולימעל, וואס קאָן זיך וואַשען. א סך מיעדקייט אין די פים און אין רוקען פארשפאָרט מען זיך.

3) ווער געדענקט ניט דעם טעם פון דעם ביסעל שלאָף שבת נאָכ׳ן טיש אין דער אלטער היים? יעדע פרוי וואָלט יעדען טאָג זיך גע־דארפט פארגינען אזא דרעמעל נאָך דער מיטאָג ארבייט. אַ טאָן געזונט וואָלט איהר דערפון צוגעקומען. אויף ענגליש הייסט עס „זיך נעהמען א סיעסטא״. א גאלדענע סיעסטא איז דאָס. האלט א סאָפקעלע, אָדער א ראקינג טשער אין קיך אויף זיך אָפצורוהען אלע וויילע. געדענקט דעם כלל: אז פאר א מיעדען מענשען איז בעסער צו ליעגען, ווי צו זיצען; בעסער צו זיצען, ווי צו שטעהן.

געזונטע עקזערסייז (מאָציאָן)

אין אונזער קערפער זענען פאראן פינף הונדערט מוסקולען, און אַלע הענגען זיי אָפּ פון דער צירקולאציע פון בלוט וועלכעס ברענגט זיי עסען, און ראמט פון זיי אוועק דעם טויטען „איבערגעברענטען״ אָפּ־פאַל. עס איז זעהר וויכטיג אלזאָ, אז דאָס בלוט זאָל זיין טעטיג, ניט פארשלאָפען. אָבער ליידער דערפאר ווייל די מענשען זיינען היינטיגע צייטען געשטראָפט מיט אזא עקאָנאָמישער לאגע, אז מען איז זעהר אָפט געצוואונגען אָפּצוזיצען גאנצע שטונדען אויף איין אָרט, און האַלטען דעם גאנצען קערפער שטאַרק איינגעקרעמפעוועט, אָדער איינ־געבויגען, אָהן באוועגונג, אַ חוץ די פּאָר גלידער, מיט וועלכע מען אָרבייט, איז דער רעזולטאַט דערפון דאָס, וואס דאָס בלוט קאָן ניט צוקומען פריי צו די מוסקולען, ווייל דאָס ארייננאָטעמען פון אָקסידזשען געהט אָן לאנגזאם; דער אקסידזשען גרייכט ניט אריין טיעף אין די לונגען אריין, קומט ניט צו צו די צעלען, דאָס עסען „ברענט״ ניט אזוי, ווי עס דארף צו זיין; און דער טויטער אָפּפאַל (קאַרבאָן דייאקסיד א אז. וו.) ווערט ניט אין גאנצען אויף אַמאָל ארויסגעטראָגען און ער ווירקט אלס סם, און אין קערפער געהט אָן א שלעכטע באלעבאַ־טישקייט.

די באלעבאָסטע אין הויז איז ניט אין א בעסערען צושטאַנד, ווי די ארבייטער אין דער פאבריק. אָבוואָהל זי באוועגט יאָ דעם קערפּער אויף פארשיידענע אופנים, אָבער דערפאר וויל איהר ארבייט־שאַפּ איז אָפט די פארמאכטע קיך, וואו קיין פרישע לופט קומט געוועהנליך ניט אריין, אָטמעט זי אויך ניט גענוג אקסידזשען, און איהר בלוט איז אויך ניט טעטיג. אָבער ווען זי וואָלט אפילו געהאלטען דאָס פענסטער שטענדיג אָפען, זענען איהרע באוועגונגען פון קערפּער ניט אזעלכע, וואָס צווינגען צו אָטעמען טיעף, און דערמיט אריינצושעפּען א סך אקסידזשען אויף גוט צו צורודערען דאָס בלוט.

אָט דארום איז זיך גוט צו מאכען א שטייגער, עטליכע מאָל אין טאָג זיך אָפּצושטעלען, זיך אויסגלייכען און דורך דער נאָז לאנגזאם אריינציהען א סך פרישע לופט אין די לונגען אריין, און דאָס לאנגזאם ארויסלאָזען. דאָס איז נאַטירליך גוט צו טאָן ביים אָפענעם פענסטער, אין דרויסען איז נאָך בעסער.

אָבער ווען צו אָט די אָטמען עקזערסייזעס זעצט מען נאָך צו צוויי מאָל א טאָג עטליכע עקזערסייזעס מיט די פארשיידענע גלידער פון קערפּער, צורודערט מען געוויס דאָס בלוט אין אלע גלידער מיט דעם טיפען אָטמען, און די טובה דערפון פאר'ן גאנצען קערפּער איז ניט צו באשרייבען. נאַטירליך מען דארף זיך ניט צופיל אנשטרענגען. אזוי ווי מען הויבט נאָר אן פיהלען מיד, הייסט עס שוין אן אָנצוהערעניש, אז מען מוז זיך אפּשטעלען. אַלטע מענשען און שוואכע מענשען דארפען אויך מאַציאָן, אָבער, אָהן דעם דאָקטאָר'ס ערלויבניש טאָרען זיי דאָס ניט טאָן.

צעהן איינפאַכע עקזערסייז.

יעדער מענש, מיט אַביסעל שטאַרקייט פון כאראקטער קאָן ביי זיך פועל'ן צו צוגעוועהנען זיך און מאכען צעהן זעהר איינפאַכע עקזערסייזעס, וועלכע מיר ווילען דאָ צייגען, און וועלכע צורודערען דאָס בלוט פון גאנצען קערפּער, און צווינגען דעם מענשען צו אָטמען טיעף. דאָס אריינאָטמען לופט טיעף איז טאַקע די אורזאך ווארום דאָס בלוט ווערט צורודערט און „ברענט" בעסער, ווייל די פרישע לופט ווירקט, ווי א ווינט אויף פייער.

1) שטרעקט האסטיג אויס ביידע הענט פאר זיך, דאן איבער'ן קאָפּ, דאן אַרונטער ביי די זייטען, און רעכטס און לינקס פון זיך אוועק, טוענ־דיג יעדע פארמע צעהן מאָל.

2) שטרעקט אויס האַסטיג ביידע אָרימס און דרעהט זיי ארום און ארום די אקסלען, דאָס איז אויסגעצייכענט פאַר די ברוסט מוסקולען (פלייש־בענדער), דרעהט פאָרענט און הינטען צו צעהן מאָל.

3) שטרעקט אויס ביידע אָרימס איבער'ן קאָפּ און בויגט איין דעם קערפּער אין גארטעל, ביז איהר ריהרט אָן מיט די שפּיץ־פינגער פון די הענט די פינגער פון די פיס, ניט איינבויגענדיג די קניעס. דאָס איז

פון אָנפאנג שווער, אָבער ביסלעכוווייז דערשלאָגט מען זיך דערצו, אַבי מען טוט עס יעדען טאָג. דאָס שטאַרקט די מוסקולען און נעהמט אַרויס די פארשטאַרצטקייט פון גאנצען קערפער. גוט פאר יונג און אַלט. טוט עס צעהן מאָל.

4) דאָס איז דערזעלבער עקזערסייז ווי נומער דריי, אָבער מען דאַרף מיט די שפּיץ פינגער פון ביידע הענט אויף אַמאָל פּרובירען אָנריהרען די פינגער פון די פיס ביי די זייטען, פריהער פון איין זייט און דערנאָך פון דער צווייטער, אויך ניט איינבויגענדיג די קניען, אָנטאַפּען די היהנער־אויגען (נאגניאָטקעס), רופט מען אָט דעם עקזערסייז. שטאַרקט די מוסקולען פון בויך און די זייטען.

5) געהט אַרום אין צימער, יעדעס מאָל אויפהויבענדיג אַן אַנדערען פוס, ביז ער דערגרייכט די ברוסט. שפּרינגט אונטער יעדעס מאָל, צווינגט אריין א סך לופט אין די לונגען אריין.

6) שטרענגט איין די קניעס, נעהמט זיך אָן פיד־באָקאָס (עקימבא) און דרעהט דעם אויבערשטען קערפער ארום גארטעל, צעהן מאָל רעכטס, צעהן מאָל לינקס.

7) דאָס איז דער זעלביגער עקזערסייז ווי נומער זעקס, נאָר דאָ דאַרף מען דרעהען דעם קאָפּ ארום האלז אויך צעהן מאָל לינקס און אזוי פיעל מאָל רעכטס. שטאַרקט די מוסקולען פון האלדז.

8) שטעלט צונויף די פיס איינער נעבען אַנדערען און פּרובירט זיך אראפּצולאָזען, גלייך ווי איהר וואָלט זיך וועלען אוועקזעצען, צונעה־מענדיג די קניעס. דאַן הויבט זיך אויף. טוט דאָס עטליכע מאָל. אַן אַן אויסגעצייכענטער עקזערסייז פאר די ביינער און מוסקולען פון די פּיס.

9) שטרעקט זיך אויס אויף'ן רוקען, און הויבט אַרויף ביידע גוט־אויסגעצויגענע פּיס אזוי ווייט איבער'ן קאָפּ, ווי נאָר מעגליך. דאָס איז א גוטער עקזערסייז און העלפט דערווייל פארשטאָפּונג אויך, פארקלע־נערט אויך די פעטקייט פון בויך.

10) ליגט אויף דער פּלייצע, די קניען איינגעבויגען און די פּיס שטעהענדיג אויף'ן מאטראץ, אָדער פּאָלדאָגע. האלט די הענט אונטען אויפ'ן בויך. דריקט מיט די הענט ארוף דעם בויך און גיט איהם א לאָז נאָך. ציהט דעם בויך אַיין און גיט איהם אַ שנעלען לאָז נאָך. דריקט איהם ווידעראַמאָל אַרויף און לאָזט די הענט אָפּ און אזוי ווייטער. טוט דאָס צעהן מאָל. א גוטער עקזערסייז פאר פארשטאָפּונג.

דער בעסטער פון אַלע עקזערסייזעס

שטעלט אָן דעם פאָנאָגראף און שפּילט עפּעס א טאנץ רעקארד (פלאסטינקא) און טאַנצט איהם אויס, ווי איהר ווילט. טאַנצט א קאָזאַצקע, שפּרינגט ארום אין צימער, טאַנצט שעהנע „סטעפּס" אָדער מיאוס'ע, אָבער טאַנצט. איהר שעפּט דערמיט אריין א סך פרישע לופט פון די אָפענע פענסטער און גיט דעם גאנצען קערפער דעם וויין פון

לעבען. גוטע רעקאָרדס דערצו זיינען: שובערט'ס „מאַרש מיליטער" און דער „טאַנץ פון קלעאָפּאטרא און איהרע שקלאַפינען" פון פאוסט. אָבער טאנצט וואָסער רעקארד איהר ווילט, אבי פארפעהלט ניט צו טאַנצען. איהר וועט בלייבען יונג אפילו אין דער עלטער.

שפּאַצירען אַן עקזערסייז

אַלע פריהער אויסגערעכענטע פאָרמעס פון מאָציאָן ווערען נאָך מעהר ניצליך, ווען דער מנעש זעצט נאָך צו זיי צו דעם מאָציאָן, וואָס די גאַנצע מענשהייט האָט געמאכט פון דור דורות, ניט וויסענדיג, צי איז דאָס געזונט צי ניט, דאָס איז — געהן. דאָס געהן ברענגט אין באוועגונג כמעט אַלע גלידער פון קערפּער און שטאַרקט זיי. א שפּאציר פון א שעה צייט אין דער פריה, און נאָך איינער אין אָווענט איז מיט גאָלד גלייך. אָבער דערצו דאַרף מען געהן אויף די פיס, ניט אויף שטאָלצען, ניט אויף שיך, וואָס פארשמעלערען, פארקירצערען און האַל־טען אויפגעהויבען דעם פוס? אזעלכע שיך זענען געמאכט געווארען פאר פארבלענדעטע פרויען, וועלכע זענען צופרידען צו אָפּפערען די געזונטקייט פון די פיס, און דארום טאַקע פונ'ם גאַנצען קערפּער אויפ'ן מזבח פון דער נאַרישער מאָדע מיט איהרע פאלשע באַגריפען פון שעהנקייט. אמת'ע שעהנקייט ליגט נאַר אין נאַטירליכקייט, און ווי קומט אָט דער צוקאַליעטשעטער, צונויפגעקוועטשטער, מיט הינער־אויגען און מיט „קעלאָז" און מיט באַניאָנס באַדעקטער ווייבערשער פוס צו נאַטירליכקייט? א חוץ דעם, ווי קאָן אזא פוס אָפּשפּאַנען א פּאָר מייל, ווי א מענשליכע פוס וואָלט געדארפט לייכט קאָנען טאָן?

די אונטערשטע שורה

די כללים פאר א היגיענישען לעבען זיינען אלזאָ ניט אזוי שווער דורכצופיהרען. מען דאַרף בלויז שטרעבען צו זיי און כמעט יעדער קאָן זיי דאקאזשען. נאָכאַמאָל געזאגט זענען זיי:

1) לעבען אין דער פרישער לופט און אין דער זון; זוכען אַלע מעגליכקייטען צו שלאָפען אין דרויסען כאָטש עטליכע חדשים אין יאָהר.

2) לעבען אין ריינקייט, אויסמיידען אריינצואָטעמען שטויב, ווייל דער שטויב איז פול מיט גיפטיגע מיקראָבען.

3) עסען נאַר איינפאַכע עסען, א סך גרינסען, רויע און געקאָכטע, ווענינ פלייש, ניט קיין סך אייער, און עסען נאַר צו דער אפּגעשטעל־טער צייט.

4) ניט מאַטערען דעם קערפער מיט שווערער און צו לאנגער ארבייט; ניט מאטערען איהם מיט ענגע קליידער, וועלכע דערלאָזען ניט קיין לופט און שטערען דער צירקולאציע פון בלוט. אונטער אזעלכע

קליידער פארשטעט מען די מענערשע ענגע קראכמאלנע קעלנער זייערע. איבעריגע קליידער, שטענדיג פון וואָהל אי זומער אי ווינטער, זייערע שווערע שיך; און פאר די פרויען ניט מאטערען זיך מיט די ענגע אומנאַטירליכע קערקערס אויף די פיס, וועלכע מאכען פון זיי א תל און שטעלען זייער אינטעליגענץ צו שאנדע.

5) געוואוינהייט אויפצוהאלטען שטענדיג עטליכע פאָרמען פון קערפערליכע בעוועגונג אום אריינצואָטמען א סך לופט אין די לונגען, צוליעב דעם, אז דער אקסידזשען זאָל צופלאקערען דאָס פייערל פון לעבען.

קאַפּיטעל 9.

ארום אַ קראַנקען

וואָס אין הויז דאַרף זיין, ז. 256; וויסען וואָס צו טאָן, ז. 258; אויס גע־פּראָבירטע רפואות, ז. 261; אַלערליי אַנטיסעפּטיקס, ז. 262; ביים פּאַר־סם'ען זיך, ז. 263; דר. פישער'ס עטליכע סם'ען און זייערע געגען סם'ען, ז. 264; בעסטע היימישע מיטלען, ז. 266.

וואָס אין הויז דאַרף זיין

אפילו געזונטערהייט דאַרף אין דעם מעדיצין שאַפּקעלע אין באַד־צימער שטענדיג שטעהן פּאַרטיג אַ קליין אַפּטעקעל, ווי וואזעלין, אייאָ־דין, באָריק עסיד פּוידער, ביי־קאַרבאָנייט-אָוו-סאָדע, קאָלד-קרים, א פּאָר באַנדאַזשען, ריינע אַפּטייק וואַטע אַריינגעלעגט אין אַ סלוי מיט אַ ברייטען פּיסקעל, אז מען זאָל די פּאַרטיגע שטיקלעך וואַטע קאָנען גי־בען אַ שנעלען נעם אַרוים.

אין פאַל פון קראַנקהייט.

אין יעדען הויז מוז זיך געפינען א שאַפּקעלע מיט זאכען, וועלכע מען דאַרף אין קראַנקהייטען, ווי צום ביישפּיל א ראָבערנער אייז-בעג, א בעג פאר הייסער וואסער, אַ סירינדזש (איינשפּריצער), אַ גוטער טערמאָמעטער און עטליכע היימישע רפואות, וועלכע זיינען שוין גוט אויסגעפּרובירט, און וועלכע מען קאָן, אָהן שום געפאַהר, גיבען כמעט צו אַלע פּאַציענטען, וועלכע הויבען פּלוצלונג אָן פיהלען שלעכט, און דער דאָקטאָר איז ניטאָ צו דער האַנט.

אַ טערמאָמעטער וויכטיג.

א טערמאָמעטער טאָר אויך ניט פעהלען און יעדע מאמע דאַרף זיך אויסלערנען צו פאַרשטעהן א טערמאָמעטער, צו זעהן, צי דאָס קינד האָט היץ. א סך צרות קאָן מען זיך דערמיט פאַרשפּאָרען, שיקענדיג נאָכ'ן דאָקטאָר אין צייט. אלע מענשען האָרפען קאָנען פאַרשטעהן אַ טער־מאָמעטער. גאָר ניט שווער זיך אויסצולערנען.

קויפט א טערמאָמעטער מיט ציפערען, וואס מען קאָן לייכט אי-בערלייענען, און לערענט זיך אוים צו פּרובירען די היץ ביים קינד. און געדענקט, אז 98 ביז 99 איז נאָרמאַל.

ווען עס איז שווער צו מעסטען די טעמפּעראַטור ביי א קראַנק קינד, וואס פארשטעהט שוין עפּעס אן עסק, אָבער איז אומגעדולדיג צו האלטען דעם טערמאָמעטער אין מויל, שטעלט אוועק א זאמד זייגער, און דאָס קינד וועט זיך פאראינטערעסירען צו קוקען, ווי דאָס זאמד פאלט אַרונטער אין דעם אונטערגעשטעלטען גלעזעל (אין צעהן-סענט סטאָר).

מען דארף דעם טערמאָמעטער האלטען א דריי מינוט אונטער דער צונג, מיט׳ן מויל גוט פארמאַכט, אז קיין לופט זאָל ניט אריינקומען. אָבער ביי קליינע קינדער קאן מען דאָס ניט אויספיהרען. דארום מוז מען דעם טערמאָמעטער אריינרוקען אין געזעסעל (רעקטום), אויך אויף דריי מינוט. באַשמירט מיט וועזעלין און רוקט דעם טערמאָמעטער ניט אַריין צו וויט.

האַלט אויף דער וואנט א טערמאָמעטער און זעהט, אז די היץ אין הויז זאָל קיין מאָל ניט זיין העכער, ווי 68 ביז 70 גראד פארענ-הייט.*)

דאָס צימער אַליין.

קיין זאך דריקט אזוי ניט אויף דעם גייסט פון דעם קראנקען, ווי אן אנגעוואָרפען, שמוציג צימער. גענוג שלעכט איז איהם, וואס ער מוז זיין פארשפּאַרט, זאָל כאָטש דאָס צימער זיין ליכטיג, פרעהליך און אין דעם בעסטען אָרדנונג. אז מען דארף דאָס צימער האלטען סאַניטאַריש ריין, דארף מען דאָך שוין קיינעם ניט דערציילען. אָבער עס דארף זיין שעהן אויך, און דארום זאָלען די פאָרהענגליך זיין ריינע, פרישע; דער צודעק איבער דער קאָלדרע דארף זיין איינפאַך, אָבער פון דער גרעסטער ריינקייט. קיין גלעזער, לעפעלעך, פּאַפּירלעך זאָלען ניט אַרומוואַלגערען זיך. א פּאר בלומען אין א וואזע ערגעץ אויפ׳ן עק קאמאָדע, מאכען א פרעהליכען איינדרוק.

די בלומען פאר׳ן קראַנקען.

א קראַנקער שעצט בלומען מעהר, ווי אירגענד וועלכען אַנדערען געשאַנק. מען קאָן זיי האַלטען לאַנג, אויב מען נעמט זיי אין אָוונט אַרוים פונ׳ם וואסער, מען שניידט אָפּ א שטיקעל פון די עקען, סקאָסנע, מען לעגט זיי אריין אין א שיסעל קאַלטער וואסער און מען דעקט זיי גוט צו, לאָזענדיג זיי שטעהן אויף אן אָפענעם פענסטער, אָדער אזוי אין

*) אין איירָאָפּא מעסט מען די גראַדען אויף אַנדערע טערמאָמעטערס, אויף דער צעלסיע און אויף דער רעאמיור. די סיסטעמע וואס איז אין אמע-ריקא 68 גראד איז אין איירָאָפּא אויף צעלסיע בלויז 20 גראד און אויפ׳ן רעאמיור בלויז 16 גראד היץ.

א קיהל פלאץ. אויף מארגען שטעלט מען זיי ווידער אריין אין פריש וואסער אין דער וואזע.

אין א שמאל בעט.

עס איז בעסער צו האלטען דעם קראנקען אין א שמאל בעט, קאן מען צו איהם דערגרעכען פון אלע זייטען.

פארהיטען פון דער שיין.

עס איז גוט דאס עלעקטרישע לעמפעל ארומצוגעמען מיט א שטי־קעל וויס פאפיער אדער באשיצען מיט א שעהד, אז די שארפע ליכט זאל ניט שניידען דעם קראנקען אין די אויגען.

וואס ווייניגער מעבעל.

וואס ווייניגער מעבעל איז אלץ די לופט פרייער אין קראנקען צי־מער. א ריין אפגעוואשענע פאדלאגע איז מעהר היגיעניש ווי קולימעס. א קולימעל, אדער צוויי אויף צו פארטויבען די שריט, מעגען ליגען, אבער זיי דארף מען אפט אויסטרעסלען.

ריינקייט זעהר וויכטיג.

מאכט ניט דעם קראנקען נאך קראנקער, און האלט אלץ ארום אזוי ריין ווי נאר מעגליך: דאס לעפעלע, אין וועלכען מען גיט איין די מעדיצין, מוז זיין זעהר ריין; אייערע הענט, דאס בעט געוואנט און אלץ, וואס קומט אין דער באריהרונג מיט'ן קראנקען, מוז זיין זעהר ריין, אום דעם אזוי אויך אפגעשוואכטען קערפער נאך ניט אנ־שטעקען מיט נייע מיקראבען.

א קלייד, וואס וואשט זיך.

ארום א קראנקען דארף מען טראגען קליידער, וואס וואשען זיך, און וועלכע מען קאן בייטען אפט, אז מען זאל נאך דעם קראנקען ניט איבערגעבען קיין נייע קראנקהייט מיקראבען.

וויסען וואס צו טאן

דארט, וואו די פענסטער זיינען ניט באשיצט פון פליגען, מוז מען כאטש דעם קראנקען אליין באשיצען. א גרויס שטיק מאסקיטא נע־טינג (מארלי), וואס נעהמט ארום דעם גאנצען צוקאפענס פונ'ם בעט, איז לייכט אויסצופיהרען, פארשפארענדיג דערמיט דעם קראנקען א סך עגמת נפש. ניט נאר דערקוטשען פליגען, נאר זיי ברענגען נאך אפט געפעהרליכע מיקראבען, וועלכע זיינען גאר ניט קיין געווינשטע זאך פאר אן אפגעשוואכטען קראנקען.

אן עקסטרא לייליך.

וואס קאן זיין אנגענעמענער פאר א קראנקען, ווי א פריש בעט יעדען טאג? אבער עס איז אפט שווער איהם צו הויבען און בייטען דאס אונטערשטע לייליך. עס איז דארום גוט אונטער איהם יעדען

טאָג אַרונטערצורוקען אויף דעם לייליך אָן אַנדער לייליך צו־נויפגעלעגט אין צוויי־ען, גלאַט אויסגעצויגען און אַרונטערגעבויגען אונטער׳ן מאַטראַץ. דאָס איז אַ סך לייכטער אָבצוטאָן, ווי צו פאַר־שפרייטען דאָס גאַנצע בעט. דאָס אויבערשטע לייליך אויף צוצודעקען זיך און אַ פריש נאַכט־העמד איז דאָך שוין לייכט דעם קראַנקען צו געבען יעדען מאָרגען.

שווער פאַר א קראַנקען.

עס איז אמאָל זעהר שווער פאַר אַ קראַנקען צו ליגען אויף אַ מאַט־ראַץ, וועלכער איז שטאַרק איינגעדריקט אין דער מיט. א לאנג צו־נויפגעלעגטער בלענקעט, אַרונטערגעלעגט אונטער דעם מאַטראַץ, הויבט איהם אויף און גלייכט איהם אויס.

א סך קליינע קישעלעך.

א חוץ דעם קישען, אויף וועלכען דער קראַנקער ליגט, דאַרף מען האַלטען צו דער האַנט עטליכע קלייניקע קישעלעך פאַר׳ן קראַנ־קען. ער קריגט אַרוים א סך בעקוועמליכקייט, ווען עס איז דאָ מיט וואס אונטערצושפאַרען דעם מידען קאָפּ, דעם צואוועהטאַגטען פוס א. אַז. וו. די ציכעלעך דאַרפען זיין ווייסע און פרישע.

באַהאַלטען די פלעשעלעך מעדיצין.

זעהר אָפט ווערען קינדער אויפגערעגט, ווען זיי זעהען פאַר זיך די פלעשעלעך מיט די רפואות, וועלכע זיי האַסען אזוי. באַהאַלט די פלעשעלעך.

אַן אַלאַרם־קלאַק א מאָל וויכטיג.

ווען עס איז וויכטיג דעם קראַנקען צו געבען די מעדיצין ריכטיג צו דער מינוט, איז גוט אנצושטעלען דעם אַלאַרם זייגער, איהם גוט אַרומוויקלען מיט אַ שמאַטע און אָפט איהם גאַר האַלטען אין צוויי־טען צימער, אום ניט צו וועקען דעם קראַנקען. און ווען ער קלינגט, דערמאַנט ער, אז עס איז שוין צייט.

פאַרמאַסקירט די ביטערהייט.

דעם ביטערען מעדיצין מישט אוים מיט אַביסעל זיסער סמעטאַנ־קע (דאָס אויבערשטע פון דער מילך) און אפילו א קינד קאָן דאָס נעהמען.

העלפט זעהר אָפט.

ווען אַ קינד כאַפּט זיך פלוצלונג אויף פונ׳ם שלאָף, פאַרשטיקט, ווי פון קרופּ, קאָכט באַלד אויף אַ שיסעל וואַסער און גיט אַריין אַביסעל טערפּענטין. די פּאַרע וועט דעם קינד העלפען, אָבער טאָ־מער ניט, שיקט שנעל נאָכ׳ן דאָקטאָר.

לייכט איינצוגעבען ריצען־אייל.

גיסט אריין דעם ריצען אייל אין אביסעל ווארימע מילך און צו־שלאגט עס גוט. מען פיהלט אפילו ניט אין טרינקען. אבער פיל דאק־טוירים האלטען שוין היינט גאר ניט פון ריצען-אייל אלס אן אבפיה־רונגס מיטעל.

גרויס פארזיכטיגקייט נויטיג.

סם טאר מען קיין מאל ניט האלטען נעבען דעם מעדיצין. די שעה זאל ניט זיין, אמאל קאן מען פארמישען די פלעשעלעך.

היימישער גארטשיצע פלאסטער.

די געקויפטע פלאסטערס ווירקען זעהר שנעל און בריהען אפט אב די הויט. די היימיש געמאכטע ווירקען לאנגזאמער און זיינען דארום בעסער. קויפט די בעסטע גארטשיצע און מישט גוט אויס גלייך אויף גלייך מיט מעהל. אמאל דארף מען אביסעל מעהר גאר־טשיצע, ווי מעהל. צופהירט מיט ווארימער וואסער, אז עס זאל ווע־רען א שיטער טייג. שמירט אן איבער א ריין שטיקעל לייווענט און דעקט גוט איבער מיט טוילעט פאפיער (ווי פאפיראס פאפיער), אז די גארטשיצע זאל ניט צוריהרען זיך צום לייב. דערווארימט אביסעל און לעגט צו און האלט אזוי לאנג, ווי מעגליך. דערנאך באשמירט די רויטע הויט מיט וואזעלין, אדער קאלד קריעם.

ווען דער היים־וואַסער בעג רינט.

דער היים-וואסער בעג קאן נאך נוצען אפילו, ווען ער הויבט אן רינען. שיט איהם אן מיט היים זאלץ, אדער זאמד און ברויכט איהם, ווי מען ברויכט היים וואסער

הייסע קאמפרעסען.

ווען מען דארף א קראנקען לעגען גאנץ הייסע קאמפרעסען, איז גוט צו האלטען די האנטיכער אין א דורכשלאג, אריינגעשטעלט אין הייסען וואסער. מען הויבט איהם ארויס און מען פארשפארט שטע־קען די הענט אין דער הייסקייט.

קאלטע קאמפרעסען.

האלט א פאר האנטיכער אויף אמאל אויפ'ן אייז אין אייזקאסטען, און יעדעס מאל דרעהט גוט אויס, לעגט צו און באדעקט פון אויבען מיט א שטיקעל אוילד סילק (אפטעק). דאס האלט עס קאלט לענגער. א שטיקעל פון אן אלטען ראבערנעם פארטוך איז גראד אזוי גוט ווי דער אוילד סילק.

קליינע שטיקלעך אייז.

ווען מען דארף אייז פאר א קראנקען, איז דאס גוט צו צעקלאפען מיט א מערעזשע נאדעל און א האמער. אבער מיט א לאנגען אייז-פיק (ווי אן אול) איז נאך בעסער.

קיהלט אָפּ דאָס צימער.

קאַלטע לוילעכער, אויסגעהאנגען אין א קראַנקען צימער, קיהלען א סך אָב די לופט אין הייסען וועטער.

וויקעלט איין דעם אייז בעג.

אַ ראַבער־בעג מיט אייז איז גוט איינצוּאוויקלען אין א שטיקעל זיידענס און דערגאַך צולעגען דעם קראַנקען. עס איז אנגענעהמער.

בעקוועמליכקייט פאר'ן קראַנקען.

ווען דער קראַנקער קאָן שוין אָנהויבען זיצען אויף אַ בענקעל אונטערגעשפּארט מיט אַ קישען, ציהט אַריבער די אָפענע ציך פון קישען איבער דער פאָרענטשע פון בענקעל, האלט זיך דער קישען ריכטיג.

עס איז גוט אָנצובינדען צופוסענס פון בעט אַ לאַנג שטיק סחורה אָדער אַ לאַנגען האַנדטוך. דאָס העלפט אַ שוואכען קראַנקען זיך אויפ־צוהויבען, אדער זיך איבערקעהרען אויף דער צווייטער זייט.

פרישע לופט.

ווען מען ווערט געוואוינט צו דער לופט פון אַ צימער, פיהלט מען ניט, צי איז זי פריש, צי ניט. נאָר אריינקומענדיג פון דרויסען, דער־פיהלט מען די פאַרדומפּטקייט. דער קראַנקער איז צוגעבונדען צום בעט, דארום מוז מען איהם פאַרזאָרגען מיט פרישער לופט. זאָל דאס פענסטער זיין אראָבגערוקט כאָטש א דריי אינטשעס דעם גאַנצען טאָג. אָבער דורכ'ן טאָג דאַרף מען דעם קראַנקען גוט איבערדעקען און עפע־נען דאָס פענסטער און די טיר אין גאַנצען אויף גוט אבצופרישען דאָס צימער. די פרישע לופט העלפט דעם קראַנקען געזונט צו ווערען.

פרישע לופט אפילו ביי מאָזלען.

יעדער דאָקטאָר וועט אייך שוין היינט זאגען, אז אין אלע קראַנק־הייטען, אפילו אין מאָזלען, מוז דאָס פענסטער פון קראַנקען צימער זיין אָפען. די מעהרסטע קראַנקהייטען קומען פון מיקראָבען, און די פרישע לופט און די זון זיינען שונאים פון מיקראָבען. זיי העלפען זיי גיכער אוועקצו'הרג'ענען און דעם קראַנקען געזונט צו מאכען.

אויסגעפּרופטע רפואות

עס איז גוט צו געדענקען, אז דאָס בעסטע איז צו שיקען נאָך א דאָקטאָר, ווען אימיצער אין הויז פאַלט איין, אבער עס זיינען פאראן א פּאָר גוט אויספּרובירטע רפואות, וועלכע זיינען אומשעדליך, און

האָבען זיך כשר פארדינט דעם נאָמען „פוירסט עיד", ד. ה. די ערשטע הילף איידער דער דאָקטאָר קומט, און אָט זיינען א פּאָר פון זיי:

אייאָדין (יאָד) איז דער בעסטער ערשטער מיטעל פאר א שניט אָדער א קראַץ. דאָס איז אַ גוטער דיסאינפעקטענט. אין קיין הויז טאָר דאָס ניט פעהלען. ביי אַ קליינעם שניט איז דאָס אַ שנע־לער מיטעל אַוועקצו'הרג'ענען די מיקראָבען, וועלכע זיינען אפשר אריין אין דער וואונד. דאָס איז גוט צו ברויכען מיט'ן גלעזערנעם שטע־קעלע, וועלכען מען קאָן קויפען טאַקע צוזאמען מיט'ן יאָד. די וואונד דארף מען פריהער גוט אָבוואַשען מיט באָריק עסיד, און דאן באַשמירען מיט'ן יאָד. טוט דאָס מיט ריינע הענט.

קערעאָן אויל. — דער ערשטער מיטעל צו אַ בריה איז קעראָן אויל. דאָס ווערט געמאַכט פון ליים וואסער און רויעם לינסיעד אויל גלייך אויף גלייך (גלייכע חלקים; אפּטייק).

טינקטשור אָוו פּעפּערמינט. — ווען פלוצלונג הויבט אָן שטעכען אין בויך, אָדער ווען מען דארף אבברעכען איז גוט דאָס צו נעהמען: פון צעהן, ביז 20 טראָפּען אויף אַ שטיקעל צוקער איז אַ גוטע דאָזע.

טינקטשור אָוו דזשינדזשער ווערט אויך גענומען צו דער אויבענ־דערמאָנטער לאַגע. די דאָזע איז פון 10 ביז פערציג טראָפּען אין אבי־סעל זיסער וואסער.

אראָמעטיק ספּיריטס אָוו אַמאָניא. — דאָס איז אן אויסגעצייכענט מיטעל, ווען מען דערפיהלט, ווי אויף צו חלש'ן. מען קאָן דאָס איינ־נעמען 10 ביז 30 טראָפּען אין אביסעל פאַרזיסטער וואסער, אָדער מען קאָן דאָס פּשוט שמעקען, איינאָטמענדיג דאָס טיף אין דער נאָז אריין.

ספּיריטס אָוו קעמפאָר. — דאָס איז אויך גוט צו שמעקען, ווען מען פיהלט זיך פאר'חלש'ט. ווען מען נעהמט עס איין, העלפט עס אַ מאָל אַ נאָרמאַלען מאָגען פּטור צו ווערען פון גאַז. די דאָזע איז פון איין טראָפּען ביז צוואַנציג אויף אַ שטיקעל צוקער.

טינקטשור אָוו אָרניקא. — דאָס איז א גוט מיטעל צוצולעגען צו אַ קלאַפּ, אַ שניט. נעצט אין דעם איין אַ שטיק וואַטע, אָדער א ריין שטיקעל לייווענט און לעגט צו.

וויטש־הייזל איז אויך גוט צוצולעגען צו אַ שניט, א קלאַפּ, און אַן אויסוויך (אן אויסגעוויכנעטער גליד, ספריין).

אַלערליי אַנטיסעפּטיקס (מיטלען געגען מיקראָבען).

קאַבאָליק עסיד. — דאָס הרג'עט אַוועק מיקראָבען און דערפאר ווערט עס אַ סך געברויכט אויף ארומצווואשען א וואונד, אויף צו וואַ־שען די הענט, איידער מען ריהרט זיך צו צו א קראנקען, א. אז. וו. די פּראָפּאָרציע דארף זיין איין לעפעלע אויף פינף און צוואַנציג לע־פעלעך וואסער, איין חלק קארבאָל אויף 25 חלקים וואסער.

באָריק עסיד. — דאָס איז אַ פּראָשיק (פּוידער). אָבער מען דארף

דאָס שטענדיג האלטען פארטיג צוגעגרעט אין אַ גוט פארשטעקטער פלאַש. די פאַרציע איז אַ פלאַך טעע־לעפעלע פון דעם טרוקענעם פוידער צופיהרט אין אַ הייסער גלאָז וואסער. קיהלט אוים און האלט עס אז מען זאָל עס שטענדיג געפינען ווען עפּעס טרעפט. ביים געברויכען טינקט איין אַ שטיקעל ריינע אפטייק וואַטע, און געדענקט, אז צוויי מאָל איינטונקען די זעלביגע וואַטע טאָר מען ניט, ווייל מען לאָזט אפשר אריין מיקראָבען פון דער וואונד. אַלע מאָל דארף מען נעהמען אַ פריש שטיקעל וואַטע. אזוי דארף מען האנדלען ביי אַלע אַנטיסעפּטיקס.

לאַיסאָל. — דאָס איז אַ גוטער מיטעל אויף צו פּטר'ן מיקראָבען. דאָס איז אַ געפעהרליכער סם, אָבער ווען מען געברויכט איהם ריכטיג, דינט ער, ווי אַ פריינד. אויף איינשפּריצונגען און אויף צו וואשען די הענט, איידער מען ריהרט זיך צו צו אַ קראַנקען, איז גוט צו נעהמען איין טעע־לעפעלע לאַיסאָל אויף צוויי קוואָרט וואסער.

מערקיורא־קראָום. — דאָס איז גראד אזוי גוט, ווי אייאָדין, און איז ניט שאַרף, ברענט ניט און עסט ניט.

ביים פאַר'סם'ען זיך.

דר. דזש. פישער גיט די פּראַקטאַקעס איניגע מיטלען, ווי צו ראַטעווען דעם פאר'סם'טען, איידער דער דאָקטאָר קומט, אָדער ווען עס איז גאָר ניט מעגליך צו קריעגען אַ דאָקטאָר. און אָט דאָס זאָגט ער: אין אַלע פאַלען פון פאר'סם'ען זיך, איז גוט דעם קראַנקען צו צווינגען צו ברעכען, סיידען מען ווייסט, אז ער האָט אַרונטערגעשלונגען קארבאַליק עסיד, אָדער קוועק־זילבער. פון אָט די סם'ען ווערט די הויט שטאַרק פארברענט און ברעכען איז דאַן זעהר שמערצליך און געפעהרליך. אָט זיינען עטליכע מיטלען צום ברעכען:

לייכטע מיטלען צום ברעכען.

1) צופיהרט צוויי פולע לעפעלעך טרוקענע גאַרטשיצע אין אַ גלאָז וואַרימער וואסער און גיט עס דעם פאַציענט. גיט צוויי מאָל, אויב דאָס ערשטע מאָל העלפט ניט. אָבער בעסער איז אין שאַפקעלע צו האַלטען „סיראָפּ אָוו איפּאַקעק" און דאָס באַלד געבען: פאר אַ קינד אַ טעע־לעפעלע יעדע עטליכע מינוט, און פאר אַ גרויסען אַן עסלעפעל יעדע עטליכע מינוט, ביז ער הויבט אַן ברעכען.

2) רוקט אַריין אַ פינגר אין האַלז אַריין; דאָס ברענגט זעהר אָפט צום ברעכען.

פאַרלירט קיין צייט ניט.

אָבער איידער וואס, איז גוט דעם פאר'סם'טען איינצוגעבען אַ סך אַליוו אויל (פּראָוואַנץ בוימעל), אַ האַלבע קוואָרט אויף אַמאָל, אויב

מעגליך. דער בוימעל נעטראליזירט אלע סס'ען א חוץ דעם סס פאס־פארוס. נאכ'ן בוימעל גיט באלד איין די ווייסלעך פון צוויי אייער.

ווען פאר'סס'ט מיט אלקעליי. — דאס הייסט, ווען דער סס איז ליי (פאטאש) אמאניא, וואש־סאדע, קאסטיק סאדע, שלינגט באלד אראב זויערקייטען, ווי עסיג. א סך לימענע זאפט, מאראנצען זאפט און פארטרינקט מיט א סך בוימעל, אדער ריצען־אייל; אדער נעהמט איין א ברעך מיטעל.

אלע אט די אויסגערעכענטע זאכען זיינען אלקאליים, דאס הייסט דער היפוך פון עסידס. עסידס און אלקאליים פרעסען איינער דעם אנ־דערען און זיי ביידע בלייבען ניט אין קערפער.

ווען פאר'סס'ט מיט עסיד. — ווען מען האט אראפגעשלונגען מיו־ריאטיק עסיד, אקזעליק עסיד, אסיטיק עסיד, סאלפיוריק עסיד (אויל אוו וויטריאל) ניטריק, אדער טארטאריק עסיד, צופיהרט א סך מאג־נעזיא, ווייטינג, גיפס, באק סאדע און טרינקט אויס, דאן פארטרינקט מיט א סך בוימעל, מילך און ווייסלעך פון אייער, און צווינגט זיך צו ברעכען מיט גארטשיצע, אדער סיראפ אוו איפאקעק.

ווען פאר'סס'ט מיט שלאף געטראנק. — ווען דער קראנקער האט איינגענומען צו פיעל קלארפארם, איטער, אפיום, מארפין, פעראגא־ריק, לאדענום, בייבי סיראפ (אויף צו שלאפען) עפענט באלד די פענסטער פאר פרישער לופט, לעגט צו אמאניא צו דער נאז אויף צו שמעקען, גיט איין שטארקע קאווע, און זעהט, אז דער קראנקער זאל ארומגעהן און מאכען באוועגונגען, אויב מעגליך. ווען ער חלש'ט, זאל דער קאפ ליעגען נידעריגער פונ'ם קערפער. הויבט די הענט ארויף און אראפ, אז לופט זאל קאנען אריינקומען אין די לונגען אריין.

עטליכע סס'ען מיט זייערע געגען סס'ען.

דר. פישער גיט דא איניגע סס'ען מיט זייערע ספעציעלע געגען סס'ען. פריהער האבען מיר גערעדט, ווי צו באהאנדלען דעם פאר־סס'טען אין אלגעמיין, אבער דא ווייזט ער טאקע אן די ריכטיגע מיט־לען צו יעדען פארשיידענעם סס.

ווען פאר'סס'ט מיט קארבאליק עסיד, אדער קרעאזאט. — געגען אט די צוויי סס'ען צומישט אין וואסער זושטויסען קרייד, עפסאם סאלט, און גיט עס איין. גיט איין ווייסלעך פון אייער, מילך, גליצע־רין, בוימעל, מאכט באלד א קאנע (ענעמע) מיטווארעמע וואסער.

ווען פאר'סס'ט מיט אלקאהאל. — גיט דעם קראנקען קיין רוהע ניט. קנייפט איהם, שלאגט איהם מיט א נאסען האנדטוך, אדער וואשט מיט הייס וואסער דעם קאפ און רוקען. גיט איהם שטארקע שווארצע קאווע, גיט איהם שמעקען אמאניא. טאמער חלש'ט ער, הויבט ארויף און אראב די ארימס, אז גענוג לופט זאל קאנען אריין אין די לונגען!

ווען פאַר׳סם׳ט מיט פאַלשע שוועמלעך (טאָוד־סטולס). — גיט באַלד איין אויף אָבצוברעכען. גיט איין ריצען־אייל, און לעגט דעם קראנקען ארום מיט הייסע פלעשער וואסער. גיט שטארקע קאַווע. אַט דער מיטעל איז אויך גוט ווען מען ווערט קראַנק פון שלעכטע אויסטערס (אויסטריצעס) אָדער פיש.

ווען פאר׳סם׳ט מיט בעלאַדאָנא. — אַט דעם סם געפינט מען אָפט אין די געקויפטע הוסט־רפואות, שמירעכצען (אוינטמעינטס און לינע־מענטס און אין פאַרטיגע פלאַסטערס). ווען דאָס פארשאדט, גיט איין אויף אבצוברעכען, שווארצע קאַווע אויף אויפצומונטערען, און לעגט ארום מיט הייסע פלעשער, א גאַרטשיצע פלאַסטער צו די פיס איז זעהר גוט. הויבט די אָרימס ארויף און אראָב פאַר לופט.

ווען פאַר׳סם׳ט מיט קאָראָזיוו סאָבלימעהט (ביי־קלאָרייד). דאָק־טוירים און נויערסעס געברויכען דאָס אַלס אַן אַנטיסעפּטיק (דיזענ־פעקטענט) אַרום קראנקען. ווען דורך א פארזעהען טרינקט מען דאָס אויס, דארף מען באַלד איינגעבען אויף אָבצוברעכען. און דערצו נאָך ווייסלעך פון אייער, מילך, בוימעל, מעהל אויסגעמישט מיט וואסער, גיט איין וואָס מעהר.

ווען פאַר׳סם׳ט מיט פּרוסיק עסיד. — דאָס איז זעהר א שטאַר־קער סם. ער געפינט זיך אין די קערלעך פון פיטשעס (אבריקאָסען, פּערישקעס) און קינדער פאר׳סם׳ען זיך אַמאָל צוקנאַקענדיג די קער־לעך. גיט באַלד איין אַ ברעך־מיטעל, דאַן אַ גלאָז וואסער צומישט מיט אַ לעפעלע אַמאָניא. וויקעלט דעם קערפּער איין אין א קאַלטען, נאַסען, גוט אויסגעדרעהטען ליילעך, און באַלד טאַקע רייבט דעם קער־פּער מיט די הענט איבעראל. לעגט צו צו דער נאָז סמעלינג סאָלטס, באַשפּריצט דאָס פנים מיט קאַלטער וואסער און גיט איין שטאַרקע, שווארצע קאַווע אויף אויפצומונטערען.

ווען פאַר׳סם׳ט פון בערים (יאַגאַדעס). — ווען קינדער עסען אויף אומבאַקאַנטע גיפטיגע בערים (יאגאָדעס) וואס זיי געפינען אין פעלד, און ברעכען דערפון און חלש׳ן, איז דאָס זיכערסטע זיי צו געבען ברעך מיטלען, דאַן עפּעס אַ ווארימען טרונק, שווארצע, שטאַרקע קאַווע און סמעלינג סאָלטס צו דער נאָז.

ווען פאַר׳סם׳ט מיט אַרסעניק. — אַט דער סם קומט געוועהנליך אין די אינסעקט פּוידערס, ראַטען און מייז פּוידערס. דער דאַזיגער סם געפינט זיך אין פּעריז־גרין, און זעהר אָפט אין געמאַכטע בלומען. קינדער שלינגען דאָס אַמאָל איין ביי אומפאָרזיכטיגע מאַמעס. דאָס מיטעל דערצו איז באַלד איינצוגעבען אויף אבצוברעכען א סך מאַג־נעזיא, צופיהרט אין וואסער אָדער ריצען־אייל, אדער אזוי בוימעל, אדער ליים־וואסער (קאלך־וואסער) אויסגעמישט מיט לינסיעד אויל, אָדער ליים וואַסער אַליין, רויע אייער, מילך, שטאַרקע קאַווע. „דייע־לייזד אייראָן״ קאָן מען באַלד קויפען אין אפּטייק און דאָס איז אַ שנעלער און גוטער מיטעל געגען אַרסעניק סם.

בעסטע היימישע מיטלען

מיטלען פאַר א בריה.

ווען דער בריה איז שטאַרק גרוים, שיקט נאָך אַ דאָקטאָר. דאָס לעבען הענגט אמאָל אב דערפון. אָבער אין א קליינעם דארף מען גע־דענקען, אז מען טאָר ניט אראָבררייסען דאָס קלייד פון דעם אבגעבריה־טען פלאַץ אום ניט אראָבצורייסען די הויט. מיט אַ שעהרעל שניידט אַרום דאָס קלייד און אויף דעם צוגעשטאַנענעם שטיק קלייד גיסט אָן א סך בוימעל, וועט עס אליין אבשטעהן. טאָמער זיינען שוין דאָ פענכערעס (בלאָטערען), כאפט אַ נאָדעל, האַלט זי אַ ווײלע אין א פלאַם, אויף צו מאַכען זי ריין, ווישט אָב מיט אַ ריין שטיקעל וואַטע און צושטעכט די פענכערעס, אום אַרויסצולאָזען דאָס וואַסער. אָבער זייט פאָרזיכטיג, ניט אַראָבצורייסען די הויט.

איצט פאַרלירט קיין צייט ניט און באַדעקט די וואונד מיט בוי־מעל, אָדער זיסער פוטער, אָדער ריין חזיר שמאַלץ. דאָס שליסט אוים די לופט, וועלכע איז אזוי געפעהרליך פאר דער אבגעבריהטער וואונד. דעקט פון אויבען באַלד צו מיט ביי־קאַרבאָנייט אוו סאָדא (באַק־סאָדע). טאָמער איז קיין פעטס ניט פאראן אין הויז, באַדעקט די וואונד מיט טרוקענער באָריק עסיד פוידער, אָבי אויסצושליסען די לופט. פון אויבען דעקט צו מיט ריינער וואַטע.

ווען מען דארף צולעגען בוימעל צו אַ בריה, זאָל מען ניט שמריען, נאָר אָנגיסען, אדער צולעגען א שטיק וואַטע שטאַרק איינגענעצט אין דער פעטקייט. מיט׳ן שמירען קאָן מען נאָך אראָבררייסען די הויט, און דאָס איז געפעהרליך.

דער בעסטער אויל פאַר א בריה. — רויער לינסיעד אויל און ליים־וואַסער, גלייך אויף גלייך, איז גוט צו האַלטען אין שאפקעלע אלס בעס־טער ערשטער מיטעל פאר אַ בריה, דאָס הייסט קעראָן אויל.

דער בריה פון עסידס (זויערקייט). — אַזאַ בריה מוז מען באַלד גוט אָבוואשען און צולעגען וואַטע איינגעטונקען אין וואסער, צומישט מיט אַ סך באַק־סאָדע. די סאָדע נייטראַליזירט (פרעסט אויף) דעם עסיד.

דער בריה פון אַלקאַליי. — א בריה, וואס קומט פון ליי (פּאָטאַש), קאָסטיק סאָדא, אָדער אמאָניא איז גוט צו וואשען מיט עסיג, אדער א שוואכען אקזעליק עסיד.

אלקאַליי און עסידס. — אָט די צוויי פרעסען איינער דעם אַנדערען און פון זיי קומט אַרוים אַן אומשולדיגער זאַלץ.ביידע קאָנען זיי אָב־בריהען די הויט. טאָ ווען איינער פון אָט דעם פּאָרעל בריהט אב, דארף מען צולעגען דעם צווייטען חברה־מאן און ער מאכט שוין א סוף צום בריה.

פּאָטאַש, קלאָרייד־אָוו ליים, קאָסטיק סאָדע, בייקאַרבאָנעהט אָוו סאָדא (באַק־סאָדע), אַמאָניא זיינען אלקאַליים.

שייד־וואסער (וויטריאל), קארבאלקע, מיוריאטיק־עסיד א. אז. וו., זיינען עסידס.

מיטעל פאר פארשטאכענעם פינגער.

שויבט אָן זעהר טרוקענע ווייסע זייף אויף א ריין שמאטקעלע, מישט אוים מיט טרוקענעם צוקער און בינדט גאנץ ענג ארום, אזוי אז די זייף זאָל ליעגען סאמע אויף דעם פארשטאָכענעם פלאַץ. די טרו־קענקייט פון דער זייף ציהט ארוים נאסקייט פון דעם געעפענטען פינ־גער און ציהט זעהר אָפט ארוים דאָס, וואס איז אריינגעשטאָכען געווא־רען. וואשט דערנאָך גוט אוים מיט א דיסענפעקטענט, טרוקענט אָב און מיט'ן גלעזערנעם שטענגעלע באשמירט מיט אייאָדין (יאָד).

אַ פליגעלע אין אויער.

ווען עפּעס אַ פליגעלע קריכט אריין אין אויער, לעגט דעם פּא־ציענט אוועק אויף א קישען און גיסט אריין אין אויער וואַרימען בוי־מעל, און זעהט, אז אויף עטליכע מינוט זאָל דער בוימעל ניט ארוים־רינען. איצט הויבט אויף דעם קראנקען און שטעקט אריין לייכט דעם פינגער אין אויער אריין און שלעפּט איהם האסטיג ארוים, און דאָס פלי־געלע קומט געוועהנליך ארוים. אויב ניט, איז בעסער ניט צו פארלאָ־זען און געהן צו א דאָקטאָר.

פאַרלייכטערונג פאר היהנער־אויגן.

זעהר א גוטע פארלייכטערונג פאר היהנער־אויגען (נאגניאטקעס) איז עטליכע מאָל אנצושמירען מיט אָט דעם: דרייסיג טראָפּען סאלי־סיליק עסיד אויסגעמישט מיט אַ האלבען אונץ פלעקסיבל קאלאדיאן. האלט גוט פארשטעקט מיט אַ גוטער קאָרקע.

פּויזען־אייווי, אדער פּויזען אויק.

יעדען איז באקאנט דאָס בייסונג, דער אויסשיט אויף דער הויט און די געשווילעכטס, וואס קומען פון אָט די פלאנצונגען. די מיטלען, וואס ווערען רעקאָמענדירט דערצו זיינען: וואשען די געפייניגטע פלע־צער מיט וואסער, אין וועלכע א סך באק־סאָדע איז צופיהרט געווארען. „זינק אוינטמענט" איז אויך גוט. אפילו וואזעלין פארלייכטערט אויך. אייניגע דאָקטוירים ראטען צו וואשען מיט „סוויט ספּיריטס אָוו ניי־טער."

ווען עפּעס ווערט אַריינגעקוועטש אין דער נאָז אַריין.

שנייצט שטארק די נאָז, צוהאלטענדיג דאָס צווייטע נאָז־לעכעל. זאָל דער פּאציענט ניסען, ארייינשמעקענדיג שמעק־טאבאק, אדער זאָל ער מיט א פעדער קיצלען אין דער נאָז, דאָס צווינגט אויך צו ניסען. אָבער עס איז בעסער באלד צו לויפען צו א דאָקטאָר.

ווען מען ווארגט זיך.

כאפט אַ שטיקעל טרוקענע ברויט און צוקייט נאָר אַביסעל און שלינגט עס אראָב. א רוי איי גאנצערהייט, ניט צושלאָגען, איז גוט אראָבצושלינגען און דאָס העלפט זעהר אָפט. קלאפען פון אונטען אויף'ן האלז און נאקען איז אָפט א גוט מיטעל. שלינגען א סך וואסער אויף א מאָל איז אויך גוט. אָבער ווען דאָס העלפט ניט, צופיהרט טרוקענע גארטשיצע אין וואַרימע וואסער און גיט דאָס איין. דאָס ברענגט צום ברעכען. זעהר גוט איז אריינצושטופען א ריינעם פינ־גער אין האלז אריין און זוכען אראָבצושטופען די איינגעשלונגענע זאך.

מיטעל צו אַ שניט.

ריינקייט איז וויכטיג. מען דארף ערשטענס ביי זיך באלד אָב־וואשען ריין די הענט, איידער מען נעהמט זיך צום קראַנקען, וואשט די הענט מיט זייף און וואַסער מיט אַ טראָפּען לייסאָל. דאַן וואַשט די וואונד אָב מיט ריינער אפטייק וואַטע, איינגעטונקען אין באָריק עסיד, אָבגעטרוקענט מיט אפטייק גאָז, און דאן באַשמירט מיט אייאָדין, און ווען טרוקען, באַשמירט עס מיט קאָלאָדיאָן. דער קאָלאָדיאָן דעקט צו די וואונד און באַשיצט זי פון שמוץ.

אַ ביס פון פאַרשיידענע פליגעלעך.

אין פאַל פון א ביס פון מאָסקיטאָס, בינען, אדער שפּינען, איז גוט צוצולעגען אַ שטיקעל וואַטע איינגעטונקען אין אַמאָניע וואַסער, דאַן דאָס צו באַשמירען אויבען מיט אויל, אדער צודעקען מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגעטונקען אין זאלץ־וואסער. וואסער מיט אַביסעל באַק־סאָדע איז אמאָל אויך זעהר גוט.

ביס פון שלאַנג, אָדער הונט.

דאָס טאָר מען ניט פארלאָזען. לויפט באלד צו א דאָקטאָר, אָבער פריהער איז גוט ענג איבערצובינדען, נאָהענט צו דער וואונד, צווישען דער וואונד און דעם הארצען, און ניט צו דערלאָזען, אז דער מעגלי־כער סם זאָל פארשפרייט ווערען דורך דער צירקולאַציע פון בלוט (רו־נען פון בלוט) איבער דעם גאנצען קערפער. עס איז ניט גוט צו דער־שיסען דעם הונט, ווי אויפגערעגטע מענשען טוען דאָס געוועהנליך באַלד. מייסטענס זיינען די הינט געזונטע. אַ ביס פון אַ משוגענעם הונט איז נאָך אלעמען א זעלטענהייט. עס איז א סך בעסער צו פארשפאַרען דעם הונט, אויב מעגליך, און זעהן, ווי ער האַנדעלט, אז מען זאָל קאָ־נען אויסגעפינען דעם ריכטיגען אמת.

ווען די ברוסט איז פארקעלטעט.

איידער מען געהט צום דאָקטאָר מיט אַ שווערער פארקיהלונג, פּראָבירט איינרייבען די ברוסט מיט אָט דער היימישער רפואה: צו־

לאָזט א לעפעלע וואזעלין און מישט עס אויס מיט דער זעלביגער מאָס טערפענטין. (היט זיך פאר פייער).

צו אַ ספריין (וויזויך אײַסלינקען)

היים וואסער איז דער בעסטער מיטעל צו אן אויסוויך, אין וועלכען גליד דאָס זאָל ניט טרעפען. דער האנדטוך מוז זיין אזוי היים, ווי מעג־ליך איבערצוטראגען. דערנאָך לעגט צו א טוך איינגעטונקען אין וויטש־הייזעל.

ביים איינשלינגען עפּעס.

ווען מען שלינגט איין א שפּילקע, א קנעפּעל, גיט באלד עסען קאר־טאָפעל, אדער אן אנדער ווייכע זאך (אויטמיהל, ווייכע חלה). דאָס באדעקט די איינגעשלונגענע זאך און זי קומט ארויס מיט'ן שטולגאנג. מען מוז עטליכע טאָג אויפמערקזאם קוקען, צי איז דאָס ארויסגעקומען.

לויפט באַלד צום דאָקטאָר.

ווען אַ קינד קוועטשט עפּעס אַריין אין אויער אריין, לויפט מיט איהם באלד צו א דאָקטאָר. פּראָבירט דאָס ניט אַליין ארויסצונעמען.

אויער וועהטאָג.

אָט דאָס טאָר מען קיין מאָל ניט קורירען מיט היימישע רפואות, אָבער אום צו פארלייכטערען, איידער דער דאָקטאָר קומט, דערהיצט זאלץ, לעגט עס אריין אין א טאָרבעלע און האלט עס אויפ'ן אויער.

פארלאָזט ניט דעם קינד'ס אויער־וועהטאָג. פיעל מענשען זיינען טויב־געוואָרען, ווייל מען האָט פארלאָזט זייער אויער־וועהטאָג אין דער קינדהייט.

צייהן וועהטאָג.

אָט צו דער חלאת מוז מען האָבען אַ דענטיסט, אָבער איידער וואָס איז גוט צו שטילען דעם וועהטאָג מיט היים וואסער אין מויל. נעמט אָן און האלט עס אזוי היים, ווי מעגליך. שפּייט אויס און נעמט אָן נייע וואסער.

בלוט פון דער נאָז.

אין פאל פון אַ שטאַרקען נאָז־בלוטען, לעגט דעם פּאציענט אוועק אויפ'ן רוקען, און זאָל ער האלטען ביידע הענט איבער'ן קאָפּ. אייז איז גוט צוצולעגען צום האלז און נאַקען, אויף דער נאָז, צווישען די אויגען, און אויף די הענט, וואו דער דפק שלאָגט.

מיטעל פאַר אַ קלאַפּ.

ווען מען גיט זיך אַ שטאַרקען קלאַפּ, פון וועלכען די הויט ווערט געוועהנליך בלוי, דערנאָך געל, הייסט עס, אז אונטער דער הויט האָט

געפלאצט א בלוט אָדערעל און בלוט איז ארויסגעגאָסען געווארען. דאָס בעסטע איז באלד צו כאפּען א האנדטוך איינגעטונקען אין הייס וואסער. דאָס העלפט די בלוט אָדערען זיך צוריק צונויפצוציהען. אָבער מען דארף לעגען דאָס הייסע אראָב און ארויף, ניט דערלאָזענדיג, אז דאָס פלאץ זאָל אבגעקיהלט ווערען. האלט א פּאָר האנדטיכער אויף א מאָל אין הייס וואסער.

געגען פאר׳עקשנ׳טע פאַרשטאָפּונג.

דר. מעקאלאם זאָגט, אז עס איז גאָר ניט פאראן אזא פאר׳עקשנ׳טע פארשטאָפּונג, וועלכע זאָל זיך ניט אונטערגעבען, ווען מען טרינקט אוים אַ קוואָרט קאַלטע וואסער אויפ׳ן ניכטערען מאָגען. אַביסעל זאַלץ אין וואסער העלפט מיט. מען קאָן אָנהויבען טרינקען אזוי ווי מען עפענט די אויגען און זיפען יעדעס מאָל אביסעל ווען מען האַלט זיך אין אָנטאָן, און ביי דער צייט ווען מען געהט שוין צום טיש איז שוין די וואסער אויסגעטרונקען. מענשען, וואס ליידען מיט די נירען, זאָלען טרינקען אָהן זאלץ.

קאַפּיטעל 10.

אַלקאָהאָל

די מעדיצין וואַכט אויף, ז. 271; דער לעבעדיגער קערפּער, ז. 273; אַ פּראָטאָפּלאַזם סם, ז. 274; אָבער וואָס איז אַזוינס אַלקאָהאָל, ז. 278; די רע־פלעקסען, ז. 279; די רעגירונג האָט דאָס רעכט, ז. 283.

די מעדיצין וואַכט אויף.

אַז שיכור׳ן איז שלעכט און שעדליך פאַר זיך אַליין און פאַר׳ן מיטמענשען, לייקענט קיינער ניט אָב. אפילו דער שיכור אַליין וועט דאָס צוגעבען. און איבער דער דאָזיגער פראַגע זיינען קיין דעבאַטעס ניט פאַראַן, ווייל אַלע זיינען איינפאַרשטאַנען דאַרויף. אָבער אַז טרינקען אפילו דאָס קלענסטע ביסעל אַלקאָהאָל איז שעדליך — אָט דאַרויף זיינען שוין די מיינונגען זעהר פאַרשיידען, און איצט קומען איבער אָט דער פראַגע פאַר אַזוי פיל הייסע דעבאַטעס און אַרגומענ־טען איבער׳ן גאַנצען לאַנד, און אפילו איבער דער גאַנצער וועלט, אַז מיר האַלטען עס פאַר זעהר וויכטיג זיך אָבצושטעלען דאַרויף אין אונזער שרייבען.

פון דור־דורות האָט די מענשהייט געגלויבט, אַז ווייןאון די אי־בעריגע אַלקאָהאָלישע געטראַנקען זיינען נוצליך און געזונט. דער פאַקט וואָס זיי ווערען געמאַכט פון פרוכטען און פון תבואות האָט געפיהרט צו דעם גלויבען, אַז דאָס איז ניט נאָר אַ טרונק, נאָר אַ שפּייז פאַר׳ן קערפּער אויך.

אָט די מיינונג האָט געהערשט אפילו אין דער מעדיצין, און פיל דאָקטוירים האָבען געגלויבט אין דעם היילענדען כאַראַקטער פון אַל־קאָהאָל, און צווישען דעם גרויסען צעטעל פון די עקזיסטירענדע רפואות פאַר קראַנקהייטען האָט אַלקאָהאָל פאַרנומען אַ גאַנץ בכבוד׳ען פּלאַץ.

די גע׳ירשנ׳טע ליבע צו אַביסעל וויין, צו אַביסעל ביער האָט אַ לאַנגע צייט פאַרבלענדעט די אויגען אפילו ביי די מעדיצינישע פאָרשער, וואָס פאָרשען געוועהנליך אַלץ, וואָס קומט נאָר צו זייער

אויפמערקזאַמקייט. פּשוט, קיין דאָקטאָר, קיין פאָרשער האָט זיך ניט אָבגעשטעלט צו פרעגען די פראַגע, ווי אַלקאָהאָל ווירקט אויף דעם לעבעדיגען קערפּער.

אָבער אַזוי ווי אין אַלץ אויף דער וועלט קומען שטענדיג פאָר פאָרענדערונגען, אַזוי איז אויך פאָרגעקומען אַ פאָרענדערונג אין אייניגע דאָקטוירים׳ס מיינונג וועגען דער ניצליכקייט פאַר׳ן מענשליכען קערפּער פון אַלקאָהאָלישע געטראַנקען.

נאָך אַזוי ווייט צוריק ווי אין יאָהר 1783, דאָס הייסט כמעט מיט הונדערט פופציג יאָהר צוריק, האָט דר. ראָש פון פילאַדעלפיא אַנגעשריבען אַ ביכעל, אין וועלכען ער האָט צום ערשטען מאָל אַנגעוויזען, אַז דאָס שכור ווערען איז ניט די איינציגע שלעכטיגקייט וואָס משקה ברענגט מיט זיך. ער האָט אַנגעוויזען, אַז דער שכור׳ער שלאָפט זיך טאַקע אויס, אָבער דער אַלקאָהאָל גראָבט אונטער דעם קערפּער סיי־ווי־סיי. קיינער האָט זיך אָבער דאַן ניט אומגעקוקט אויף זיינע אַרגומענטען.

מיט אַ 70 יאָהר שפּעטער איז דר. האָסס פון שוועדען אַרויסגעקומען מיט אַ נייעם בוך, אַנווייזענדיג, אַז אפילו דאָס מינדסטע ביסעל אַלקאָהאָל ווירקט שלעכט אויפ׳ן קערפּער.

מיט 25 יאָהר שפּעטער נאָך האָסס׳ן האָט דר. בענדזשאַמין וואָרד ריטשאַרדסאָן פון לאָנדאָן, מיט לאַנגע, פאָרזיכטיגע וויסענשאַפטליכע אויספאָרשונגען, אויסגעפונען, אַז אַלקאָהאָל—צי איז דאָס וויין, ביער, אָדער בראָנפען; צי טרינקט מען דערפון אַ סך, צי בלויז אַביסעל—ווירקט ווי אַ שלאָף־געטראַנק אויפ׳ן לעבעדיגען קערפּער און פאַר׳סמ׳ט איהם. ער אַליין האָט נאָכדעם אויפגעהערט אפילו צו פאַרזוכען אַלקאָהאָל, כאָטש ער פלעגט האָבען די טבע, ווי יעדער מאַן, צו טרינקען אַ גלעזעל וויין, אָדער נעמען אַ שנאַפּס פאַר אַפּעטיט.

נאָך דר. ריטשאַרדסאָן האָבען זיך אַ סך דאָקטוירים אויף דער וועלט גענומען פאָרשען וועגען אַלקאָהאָל און האָבען נאָך לאַנגע פּראָבעס און וויסענשאַפטליכע עקספּערימענטען אַרויסגעבראַכט זעהר אַ שאַרפען, פאַרדאַמענדען משפּט געגען אַלקאָהאָל.

צווישען די דאָזיגע דאָקטוירים געפינט מען די נעמען פון דר. עבבאָט, פּראָפעסאָר פון פּענסילוויינא אוניווערזיטעט; דר. סטאַקאַרד, פון קאָרנעל אוניווערזיטעט; פּראָפעסאָר האָדזש פון קלאַרק אוניווערזיטעט; פּראָפעסאָר לעהטינין, פון פינלאַנד; דר. דעלירד, מאַסאַר, באָרדעט און מעטשניקאָוו, פון פראַנקרייך; און פיל אַנדערע.

דר. מעטשניקאָוו אַליין איז איינער פון די וויכטיגסטע פאָרשער פון דער מעדיצינישער וועלט פון דעם פאָרגאַנגענעם יאָהרהונדערט.

צו דער זעלבער צייט זיינען אַרויסגעקומען די מעדיצינישע פאָרשער, ווי די דאָקטוירים קראָדערס, וועלש און טשיטינדען פון אַמעריקא; מיורהעד, האָרסלי און וואודהעד, פון ענגלאַנד; דר. באַנדעראַן, ברואַרדעל, בערטילאָן, מאַניין, פון פראַנקרייך; ווייכסעלבאַום, פון

וויען; הענשען, פון סטאקהאלם; גוטשטאט, פון פרייסען; פארעל, פון דער שווייץ, — און זיי אלע צוזאמען האבען אויסגעדריקט זייער ערנסטע מיינונג, אז אלקאהאל העלפט זעהר שטארק אונטער דעם מלאך־המות, ווען מען ליידט פון שווינדזוכט, לונגען־אנצינדונג (ניומאָ־ניא), אלע מאגען־, נערוועז־, לעבער־, ניערען־ און הארץ־קראנקהייטען, ד. ה., ניט ער העלפט אין אט די קראנקהייטען, ווי מענשען גלויבען, נאר, פארקערט, שטעלט אונטער א פיסעל. פשוט, ווייל ער רויבט אוועק פון קערפער די קראפט זיך צו שטעלען געגען די גיפטיגע מיקראבען.

און פאר מענשען, וואס פארשטעהען ווי דער לעבעדיגער קערפער איז געבויט, איז אט די לעצטע אויסגעדריקטע מיינונג גאר קיין וואונדער ניט. אט לאמיר אויף א ווײלע זעהן, ווי די נאטור האט אויפגעבויט דעם לעבעדיגען קערפער.

דער לעבעדיגער קערפער

אויפ'ן קוק זעהט דאך דער קערפער אויס ווי איין שטיק, אבער אונטער א שטארקען שפאקטיוו זעהט מען ווי יעדער חלק פון קערפער איז צונויפגעשטעלט פון פיצינקע חלקים'לעך, וועלכע מען רופט אן צעלען. די צעלען זיינען אזוי קליין, אז ווען מען זאל אויסשטעלען 2500 אין איין שורה, וואלט די שורה קוים געהאלטען איין אינטש אין דער לענג. אבער ניט קוקענדיג אויף איהר קליינקייט, איז יעדע צעלע א לעבעדיגע זאך, וואס פיהרט א גאנץ באשטימטען לעבען פאר זיך.

די צעלע איז א קליין פענכערעל ארומגערינגעלט מיט א הייטעלע און אנגעפילט מיט א נאסקייט (פליסיגקייט), וועלכען מען רופט —

פראטאפלאזם. — אין אט דעם פראטאפלאזם איז פאראן א טונקעל פינטעלע, ווי דאס געדיכטע פינטעלע אין א רוי איי. אט דאס פינטעלע נעמט אין זיך אריין דאס עסען, וואס דאס בלוט פון קערפער ברענגט שטענדיג צו־טראגען. אט די צעלע „ברענט" איבער דאס עסען, ווארפט ארויס דעם אפפאל און פארמעהרט זיך נאך אויך, יעדע ווערענדיג צוטיילט אויף צוויי. און ניט נאר דאס אליין. די צעלע אנטוויקעלט זיך און „שטארבט" אב, איבערלאזענדיג נאך זיך אלע מאל א נייע, געזונטע, פרישע צעלע.

און אט דאס וואס מיר האבען געזאגט וועגען דער איינציגער צעלע איז אמת וועגען אלע ביליאנען צעלען, וואס שטעלען צונויף דעם גאנצען קערפער. די צעלען אין די פארשיידענע גלידער, ווי צ. ב. אין די לונגען, אין די נערוועז, אין די ביינער, אין דעם פעטס א. א. וו., וואוינען דאך אין פארשיידענע פלעצער פון קערפער און טוען דארט פארשיידענע ארבייטען, דאך הענגען זיי אב איינע פון דער צווייטער מיט זייער געזונט.

אָט, צ. ב., ווען די צעלען פונ'ם „מאָגען" וואָלטען ניט פאַרדייעט דאָס עסען, וואָלטען אַלע צעלען געגאַנגען קאַפּוט; ווען די צעלען פון דעם האַרצען וואָלטען געווען ניט מיט אַלעמען, וואָלט דאָס האַרץ ניט געקאָנט טרייבען דאָס בלוט, און דאָס בלוט וואָלט ניט גערינען אין די אָדערען, און זיי אַלע איבער'ן גאַנצען קערפּער וואָלטען אויסגעשטאָרבען. מיט די צעלען פון די נערווען, פון דער לעבער, פון די לונגען איז די געשיכטע די זעלביגע. זיי הענגען אַלע אָב איינע פון די אַנדערע.

פון אָט דעם זעהט מען, ווי די צעלע איז וויכטיג. זי איז דער קערפּער. זי איז דאָס לעבען. דאָס אויפהאַלטען פון געזונט אין דער צעלע הייסט אויפהאַלטען דאָס געזונט פון גאַנצען קערפּער, דאָס אויפהאַלטען פונ'ם לעבען. אָבער אומקערענדיג זיך צוריק צו אונזער טעמע—צו דעם אַלקאָהאָל—ווילען מיר אָנווייזען, אַז אַלקאָהאָל באַשעדיגט די צעלע, ווען דאָס בלוט ברענגט איהם צו־טראָגען צו איהר צוזאַמען מיט דער שפּייז.

פּראָטאָפּלאַזם סם.

אַלקאָהאָל—צי איז דאָס וויין, ביער; צי איז דאָס ווישניאַק; צי איז דאָס אייגען־געשטעלטער, צי געקויפטער—איז אַ סם פאַר די צעלען. ער הונגערט זיי אויס, ער דורשטיגט זיי אויס, ער פאַר'סמ'ט זיי, ער שניידט ביסלעכווייס אונטער דאָס לעבען פון גאַנצען קערפּער. אַזוי זאָגט די היינטיגע ערנסט־פאָרשענדע וויסענשאַפט.

און אָט וועלען מיר זעהן. ווען מען באַטראַכט פון וואָס דער וואַסערדיגער מאַטעריאַל אין דער צעלע באַשטעהט, דאָס הייסט ווען מען אַנאַליזירט דעם פּראָטאָפּלאַזם פון דער צעלע, געפינט מען, אַז דאָס באַשטעהט פון פּראָטעאין, וואַסער און זאַלץ. ווי געזאָגט, קריגט די צעלע אַ שטענדיגען סופּלאַי (זאַפּאַס) שפּייז, פון וועלכער איהר געזונטקייט ווערט אויפגעהאַלטען. און עס פאַרשטעהט זיך, אַז קיין שעדליכע זאַך טאָר צו איהר ניט צוקומען. אָבער מיט פיל עקספּערימענטען האָט מען אויסגעפונען, אַז ווען אַלקאָהאָל ווערט צוגעטראָגען צו איהר, ווערט זי באַשעדיגט, גראַד ווי פון פּרוסיק עסיד, קאַרבאָליק עסיד, כלאָראָפאָרם.

פשוט, דער פּראָטעאין ווערט פונ'ם אַלקאָהאָל פאַרהאַרטעוועט. אָט, צ. ב., לעגט אַריין דאָס וויסעל פון אַן איי (איי פּראָטאָפּלאַזם) אין אַלקאָהאָל און זעהט, וואָס עס ווערט דערפון. עס ווערט אָפּגעקאָכט, און אָט דער פּראָטאָפּלאַזם איז שוין ניט דאָס, וואָס ער איז געווען. האַלט פליישׁ אין אַלקאָהאָל, און עס ווערט אַזוי פאַרהאַרטעוועט, אַז קיין מיקראָב קען זיך שוין דערצו ניט נעמען. און דערפאַר טאַקע פּרעזערווירט מען געווויסע זאַכען אין אַלקאָהאָל.

אָבער אָט די אויסגערעכענטע סמ'ען צוזאַמען מיט'ן אַלקאָהאָל ווירקען שעדליך ניט נאָר אויפ'ן פּראָטעאין, נאָר אויפ'ן וואַסער פון

דער צעלע אויך. זיי זויגען ארוים דאָס וואַסער און די צעלע ווערט כמעט פאַרטריקענט. און דאָס ערקלערט דעם פאקט, אַז וואָס מעהר דער טרינקער טרינקט, אַלץ דורשטיגער איז ער.

דער אומגליק פאַר דער מענשהייט איז געווען דאָס, וואָס כאָטש אַלקאָהאָל איז דער זעלביגער סאָרט סם ווי קאַרבאָליק עסיד, פּרוסיק עסיד און כלאָראָפאָרם, האָט ער אָבער ניט אַזאַ שנעלע ווירקונג אויפ׳ן קערפּער, אַז מען זאָל דאָס באַלד באַמערקען, ווי ביים פאַר׳סמ׳ען זיך מיט די ערשטע, אויסגערעכענטע סמ׳ען. דאָס איז ערשטענס דערפאַר, ווייל אַלקאָהאָל טרינקט מען געוועהנליך שטארק צומישט מיט וואַסער (וויין, ביער), און צווייטענס געהען יענע סמ׳ען גלייך צו די צעלען פונ׳ם הארצען און דאָס הארץ ווערט אָפּגעשטעלט. דאָס האָט די מענשהייט באַמערקט און מען האָט זיך גענומען היטען פאַר יענע סמ׳ען.

אָבער מיט אַלקאָהאָל איז די ווירקונג אַ ביסעל אַנדערש. ער האָט מעהר שליטה צו די צעלען פון די נערוועז, פונ׳ם מוח, פון גע־וויסע דריזען. איבערהויפּט פון די געבויר־דריזען, אי ביים מאַן, אי ביי דער פרוי. און די פאַרדערבליכע ווירקונג איז ניט אַזאַ שנעלע, ווי ביי די ערשטע סמ׳ען. און דאָס איז טאַקע די אורזאַך וואָרום אַלקאָהאָל האָט אַזוי לאַנג געקאָנט פאַרבלענדען די אויגען אַלס פריינט פון דער מענשהייט, כאָטש ער איז שטענדיג געווען אַ ביטערער שונא.

דערפאר וואָס אַלקאָהאָל קאָן אויף אַ שטיקעל צייט ווי פּריטש־מעליען (איינשלעפען) די צענטראלע נערוועז־סיסטעם, אַזוי אַז אַלע שמערצען, אַלע יסורים ווערען אויף אַ ווײַלע אָפּגעשטעלט און דער קראַנקער אָדער דער געדריקטער און פאַרטרויערטער מענש ווערט אַ ביסעל אויפגעמונטערט און אַ ביסעל פרעהליך אויך, האָט מען אַל־קאָהאָל אַזוי הויך געשעצט. אָבער ווען מען בארעכענט זיך גוט, זעהט מען, אַז ערשטענס קומט נאָך אָט דער אומנאַטירליכער פרעהליכקייט אַ שטאַרקע דערשלאָגענקייט און, צווייטענס, מוז מען באמערקען דעם פאַקט, אַז כלאָראָפאָרם פּלעטשט אויך צו די נערוועז און אין אָט דעם מאָמענט פיהלט מען ניט קיין וועהטאָג און מען פאַרגעסט די גרעסטע יסורים, דאָך נעמט מען ניט איין קיין כלאָראָפאָרם אַלס אַ טרונק, ווייל ער ווירקט שנעלער פון אַלקאָהאָל און ווייזט באַלד, אַז ער איז אַ סם.

מיר האָבען געזאָגט, אַז אַלקאָהאָל האָט אַ שליטה צו דעם מוח, צו דער נערוועז־סיסטעם און איבערהויפּט צו די געבויר־גלידער, אי ביים מאַן, אי ביי דער פרוי; און מיט טויזענטער עקספּערימענטען אויף חיות, פויגעל און מענשען האָט מען אויסגעפונען, אַז דער נייער דור פון טרינקערס ווערט באשעדיגט אויף אַלערליי אופנים: אַ סך ווערען געבוירען טויט, אַ סך זיינען מפּיל׳ס און אַ סך פון די וואָס ווערען שוין יאָ געבוירען זיינען ניט דאָס וואָס זיי וואָלטען געדאַרפט זיין.

דר. פאַרעל דערצעהלט אַן אינטערעסאנטע געשיכטע: ערגעץ

אין אַ קעלער אין דייטשלאַנד האָבען זיך 150 אייער געבריהטעט אין אַן אינקיובייטאָר. ווען די צייט איז געקומען האָבען זיך ארום 100 הינדעלעך אויסגעפּיקט פון די אייער, אָבער זיי זיינען אַלע געווען קאַליקעס אויף פאַרשיידענע אופנים: ביי איינינע זיינען די פיסלעך געווען קרום, ביי איינינע די פליגעלעך א. אז. וו. די איבעריגע אייער זיינען אין גאַנצען קאַליע געוואָרען. פון דעם פאַקט זיינען געוואָרען וויסענשאַפטסלייט, און מען איז געקומען אויספאָרשען. מען האָט געפונען, אַז אין דעם קעלער איז געווען אַ ברייזל.

דאָס האָט שטאַרק פאַראינטערעסירט און מען האָט זיך נאַטירליך געוואָלט ריכטיג איבערציינען צי איז דאָס אמת, אַז אפילו די לופט מיט׳ן אַלקאָהאָל קאָן האָבען אַזאַ שעדליכע ווירקונג אויף די אייער.

מען האָט דאַן געבראַכט אַ פּאָרעל גינאַ פיגס (אַזעלכע חזירים׳לעך) און זיי געהאַלטען נאָר עטליכע שעה אַ טאָג אויף אַ דראָטענער גראַטקע איבער אַן עמער בראַנפען. מען האָט דאָס פּאָרעל דאָרט געהאַלטען לאַנג גענוג, ביז אַ נייער דור איז געבוירען געוואָרען. און דאָ האָבען די וויסענשאַפטס-לייט געהאַט אַ צווייטען וויכטיגען באַווייז, וואָס פאַר אַ שאָדען אפילו דער ריח פון אַלקאָהאָל טוט אָפּ פאַר דעם פּראָצעס פון לעבען. די יונגע זיינען אַלע געווען באַשעדיגט אין די נערוועןֿ, איינינע זיינען באַלד געשטאָרבען א. אז. וו.

דר. סטאָקאַרד פון קאָרנעל אוניווערזיטעט האָט פאַרוואונדערט די מעדיצינישע וועלט מיט זיינע באַריהמטע עקספּערימענטען מיט אַלקאָהאָל אויך אויף גינאַ-פיגס. ער האָט פריהער געפּאָרט נאָרמאַלע, געזונטע חזירים׳לעך און ריכטיג אונטערזוכט זייערע געבוירענע „קינ־דער". זיי זיינען אַלע געבוירען געוואָרען צו דער צייט. די צאָהל איז געווען די ריכטיגע, ווי זייער שטייגער איז. אַלץ איז געווען ווי עס דאַרף צו זיין. ער האָט דאַן אויף אָט די געזונטע חיה׳לעך אָנגע־הויבען זיינע אַלקאָהאָל-עקספּערימענטען, ווי צ. ב.: ער האָט דעם „ער" אָפּגעזונדערט און איהם געהאַלטען אונטער׳ן איינפלוס פון אַלקאָהאָל, ביז ער איז עטליכע מאָל פאַר׳שכור׳ט געוואָרען. ער האָט איהם גע־לאָזט אויסגעניכטערט ווערען און דאַן האָט ער דאָס פּאָרעל צוריק צוזאַמענגעבראַכט. ווען דער יונגער דור איז געבוירען געוואָרען איז ער געווען באַשעדיגט אין די נערוועןֿ. ער האָט דאַן דעם זעלביגען עקספּערימענט געמאַכט אויף דער „זי". דער רעזולטאַט איז געווען דער זעלביגער.

ער האָט דאַן די פּאָרלעך געגעבען נאָר צו ביסלעך אַלקאָהאָל, נאָר אַזוי פיל, אַז פון שיכור ווערען האָט געהאַלטען גאַנץ ווייט. ער האָט זיי געגעבען אַלקאָהאָל אין דער פּראָפּאָרציע ווי ביי מענשען, וועמעס טרינקען איז גאַנץ ווייט פון שכור ווערען, ד. ה. ווי ביי מענשען וואָס טרינקען בלויז דאָס באַלעבאַטישע גלעזעל וויין אָדער ביער אָדער דעם שנאַפּס פאַר אַפּעטיט. און דאָ אויך זיינען ביים יונגען דור די נערוועןֿ געווען באַשעדיגט.

דר. סטאַקאַרד האָט זיך ניט באַנוגענט מיט איין פּאָרעל און ניט מיט איין מין עקספּערימענט. וואָסער קאָמבינאַציע ער האָט נאָר געקאָנט צוטראַכטען ווי אַזוי צו געבען די חיה'לעך אַלקאָהאָל האָט ער עס דורכגעפיהרט, און ניט אויף ווייניגער ווי טויזענט חיה'לעך האָט ער געפיהרט זיינע פאַרשיידענע עקספּערימענטען. און איבעראַל דער זעלביגער רעזולטאַט.

ווען אַפילו נאָר איינע פון'ם פּאָרעל איז געווען אונטער דעם איינפלוס פון אַלקאָהאָל, איז די באַשעדיגונג ביי די יונגע כמעט ניט געווען ווייניגער, און ענדליך האָט ער זיי אויפגעהערט געבען אַלקאָהאָל גאָר אין גאַנצען און עס זיינען נאָכדעם געבוירען געוואָרען פיער דורות ביז די חיה'לעך זיינען אין בלוט פריי געוואָרען פון דעם אַלקאָהאָל פון זייערע עלטער-עלטער זיידעס און באָבעס.

נו, און ביי מענשען האָט מען שוין ביז'ן היינטיגען טאָג אויך גענוג געמאַכט גאַנץ באַשטימענדע עקספּערימענטען מיט אַלקאָהאָל און עס איז גאָר ניטאָ אַזוי פיל פלוכען אין דער תוחכה וויפיל ער פאַרדינט. דר. לייטינין פון פינלאַנד האָט געפיהרט עקספּערימענטען איבער 17,000 קינדער פון 6,000 פאַמיליעס. זייערע אַלעמענס נער-ווען זיינען געווען מעהר אָדער ווייניגער באַשעדיגט. ניט קיין גרויסע צאָהל פון אָט די קינדער זיינען געקומען פון אמת'ע שכורים. אם מערסטען זיינען זיי געווען קינדער פון מענשען, וואָס האַלטען ניט פאַר קיין עולה יעדען טאָג צו מאַכען אַ שנאַפּס פאַר'ן אַפּעטיט, אָדער טרינקען אַביסעל וויין אָדער אַ פּאָר גלעזער ביער. צווישען אָט דער גרויסער צאָהל קינדער זיינען געווען אַזעלכע ביי וועמען דער טאַטע אַליין האָט געטרונקען; ביי אייניגע נאָר די מאַמע אַליין, אָבער די רעזולטאַטען זיינען געווען די זעלביגע.

דער סם פון אַלקאָהאָל האָט אויף די אַלע אומשולדיגע ארויפגע-לעגט זיין חתימה אויפ'ן לעבען און ווער קאָן וויסען ווי פיל זיינען געוואָרען קאַנדידאַטען פאַר די משוגעים-הייזער און פאַר די טורמעס? דער סם פון אַלקאָהאָל האָט לאַנגזאַם צוגעסען און פאַרניכטעט די צעלען פון זייער נערווען-סיסטעם און אונטערגעמינעוועט די העכערע מענשליכע פעהיגקייטען, וואָס אונטערשיידעט אַ מענשען פון אַ חיה.

און אָט אַזעלכע עקספּערימענטען האָבען געמאַכט די דאָקטוירים דעממע, בעזאלא, פּאַרעל, אַנדרי, צעלם, לעגרען, קאָמבעמאלע, קרא-דערס, סאַבאַטיע, מאַביות, ברענדוואַיט, סאַליווען, מעקעדעס, שאָאָ, באורנוויל און אַנדערע און זייער אַלעמענס פּסק איז אַז אַלקאָהאָל איז אַ סם, וועלכער פאַרדערבט דעם פּראָטאָפּלאַזם פון מענש, חיה און פלאַנצונג; און אַז ער איז נאָך דערצו אַ העביט-פאָרמינג דראָג (אַ מאַטעריאַל פון וועלכען עס איז זיך שווער אָפּצוגעוואוינען) און די יעניגע וואָס נעמען היינט „אַ קאַפּיטשקע" ווייסען נאָך וורייט ניט צו וואָס דאָס וועט זיי פיהרען שפּעטער אין לעבען.

וואָס איז אַזוינס אַלקאָהאָל?

אַלקאָהאָל ווערט געמאַכט פון אַזאַ מין פלאַנץ-מיקראָב (פונגוס), וואָס באפאלט די צוקוועטשטע פרוכט אָדער תבואה און „עסט" דעם צוקער. פרעסענדיג די שפייז, וואַרפען אָט די ברואים'לעך פון זיך ארויס צוויי סמ'ען (טאקסינס). איינער איז אַ שעדליכער גאַז (קאַר-באָן דייאקסיד) און דער צווייטער איז אַ נאַסקייט, אַ פליסיגקייט.

דער גאַז הויבט זיך אויף אין דער הויך און פאַראורזאַכט די גוט-באַקאַנטע פּענכערס. דאָס רופט מען אָן בורענען (פערמענטינג) און ענדליך קומט דער גאַז ארויס און אַלץ ווערט פארשוויגען. דער צווייטער חלק פונ'ם אָפּפאַל פון דעם לעבענס-פּראָצעס פון אָט די פלאַנץ-ברואים'לעך בלייבט איבער, און דאָס איז דער אַלקאָהאָל.

יעדער ווייסט אַז דאָס בורענען געהט אָן אַ שטיקעל צייט און דאַן הערט עס אויף, און מען דריקט זיך דערביי געוועהנליך אויס, אַז די משקה איז שוין פאַרטיג. די פלאַנץ-מיקראָבען ווערען איינגע-שטילט און אַרבייטען שוין ניט מעהר. און וואָרום דענקט איהר איז דאָס אַזוי? פשוט, די ברואים'לעך זיינען טויט. און וואָס דענקט איהר האָט זיי אַוועקגע'הרג'עט? טאַקע זייער אייגענער אָפּפאַל — דער אַלקאָהאָל.

ווען אין דער כלי קלייבט זיך אָן ארום 12-13 פּראָצענט פון אָט דעם אַלקאָהאָל קאָנען די ברואים'לעך אין איהם שוין ניט לעבען; ער פאַר'סמ'ט זיי. זיי שטאַרבען אַלזאָ אויס פון זייער אייגענעם אָפּפאַל, ווייל דער אָפּפאַל איז אַ שעדליכער סם, און איצט ווייסט שוין די וויסענשאפט, אַז ער איז אַ סם פאַר דעם לעבען פון די העכערע חיות אויך.

אין אַלע פאַרגאַנגענע דורות זיינען די אַלקאָהאָלישע געטראַנקען קיין מאָל ניט געווען שטאַרקער ווי אַ 12-13 פּראָצענט, ד. ה. 12-13 גראַד. אַ העכערען פּראָצענט האָט מען פשוט ניט געקאָנט ארויס-קריגען, ווייל מעהר אַלקאָהאָל האָבען די מיקראָבען שוין קיינמאָל ניט געקאָנט ארויסוואַרפען פון זיך, ווייל זיי שטאַרבען אַוועק, ווי מיר האָבען אָנגעוויזען. און די שעדליכקייט פון אַזאַ שוואַכען אַלקאָהאָ-לישען טרונק, ווי וויין, ביער, האָט טאַקע דערפאַר זיך ניט געוואָרפען אין די אויגען און די מענשהייט האָט גאָרניט פאַרדעכ-טיגט, נאָר פאַרקערט, מען האָט אַלקאָהאָל באַזונגען אין דער פּאָעזיע; און די הייליגע ביכער פון אַלע נאַציעס האָבען איהם ארויפגעהויבען אויפ'ן פּעדעסטאַל פון הייליגקייט און באַטראַכט אַלס אַ געשאַנק פון גאָט, און איהם צונויפגעקניפּט מיט אַלע צערעמאָניעס פון דער רע-ליגיאָן.

ווי געזאָגט, אַלזאָ, מאַכט די נאַטור קיין שטאַרקערען אַלקאָהאָ-לישען טרונק ניט. איז אָבער אַן אַראַבישער כעמיקער אין 12טען יאָהרהונדערט געפאַלען אויף אַ גרויסען שכל און האָט אָנגעהויבען

קאָכען און איבערטרייבען די געשטעלטע משקה, און דער ריינער אַלקאָהאָל האָט זיך אָנגעהויבען אויפצוהויבען ווי אַן אונזיכטבאַרער גייסט (ספּירים) און אַוועקשוועבען (אויסוועפּען). ער האָט איהם דורך אַ רעהר צוזאַמענגעקליבען אין אַ באַזונדערער כלי, און דאָס איז דער ריינער אַלקאָהאָל, אָהן שום צומישונג. צו דעם אַראַבער אַלבו-קאַסים אַלזאָ געהערט די „גרויסע עהרע" פון ערפינדען דאָס דיס-טילירען פון אַלקאָהאָל, דאָס הייסט אַז מען קאָן האָבען ריינעם 100 פּראָצענט אַלקאָהאָל (נאָר 95 פּראָצענט, ווייל עס איז שווער פּטור צו ווערען פון 5 פּראָצענט וואַסער).

און פון אָט דער שלים-מזל'דיגער ערפינדונג אָן הויבט אַלקאָהאָל אָן זיין אמת פאַרניכטענדע ארבייט צווישען דער מענשהייט, שלייּ-דערענדיג ארונטער אַ סך קאָסטבאַרע לעבענס אין אָפּגרונד אריין און פאַרוויסטענדיג און פאַראומערענדיג אומצעהלבאַרע היימען און ציהענ-דיג אַ שוואַרצען שנור דורך די דורות פון טויזענטער פאַמיליעס אין משך פון אָט די אַלע יאָהרהונדערטער, און איבערלאָזענדיג נאָך זיך שוואַכזיניגקייט, משוגעת, פאַרברעכען, קראַנקהייט, פאַרדאָרבענקייט.

אָבער דאָס הייסט ניט, אַז פאַר אַלבוקאַסים ערפינדונג האָט די מענשהייט געכאַפּט אַ גרויס גליק פון דעם שוואַכערען אַלקאָהאָל. ניין, אָבער גאָר ניט! גלאַט, זי האָט ניט אַזוי פיל פאַרלוירען, ווייל וואָס שוואַכער דער טרונק, אַלץ לאַנגזאַמער האָט ער געווירקט; אָבער אַז ער האָט שעדליך געווירקט, און ווירקט נאָך אַלץ, איז קיין ספק ניטאָ, ווייל אַלקאָהאָל, ווייסט מען שוין גאַנץ זיכער, ברענגט צרות אין דער לעבער, שטערענדיג איהר פּטור צו ווערען פונ'ם יוריק עסיד, און דער עסיד בלייבט אין בלוט און פאַר'סמ'ט עס. דער אַלקאָהאָל העלפט אָפּצולעגען פעטס ארום האַרצען און אין אַנדערע פּלעצער, וואו עס ברענגט נאָר צושטערונג. און אָט די אַלע צרות מאַכט אָן אַפילו בלויז דאָס סטאַטעטשנע גלעזעל וויין, ביער אָדער דער „אומשול-דיגער" שנאַפּס פאַר'ן עסען. און איבער דער גאַנצער ליניע פון דער פאַרדייאונגס-סיסטעם איז אָט דאָס גנב'ישע ביסעל אַלקאָהאָל אַ צו-שטערער פון דער האַרמאָנישער ארבייט פון די לעבעדיגע אָרגאַנען.

די רעפלעקסען.

אין דעם ביסעל וואָס מיר האָבען דאָ געזאָגט האָבען מיר אָנגע-ריהרט די פראַגע פון אַלקאָהאָל פון דעם פיזיאָלאָגישען שטאַנדפּונקט, ד. ה. פונ'ם שטאַנדפּונקט פון לעבעדיגען קערפּער. אָבער אָט וועלען מיר וואַרפען עטליכע בליקען אויף דער סאָציאָלאָגישער זייט פון אָט דער פראַגע, ד. ה. מיר וועלען זעהן עטליכע ביישפּילען וואָסער וויר-קונג אַלקאָהאָל האָט אויף דעם טרינקערס מיטמענש, אויף זיין פאַמיליע, אויף דער געזעלשאַפט.

דער פאַקט, אַז אַלקאָהאָל אַטאַקירט דעם מוח, ווי געזאָגט אויבען, איבערהויפּט דעם העכערען חלק פון מוח, וועלכער איז דאָס פּלאַץ פון די וויכערע געפיהלען, פון געפיהלען פון פליכט, מיטלייד, ליבע, קאָפּ-פעהיגקייטען, טאַלאַנט א. אַז. וו. לאָזט אונז שוין אָהן גרויסע חקירות פאַרשטעהן, אַז אַט די געפיהלען מוזען ליידען. און פון ער־פאַהרונג פון לעבען ווייסט מען טאַקע, אַז אויף אַ פאַר'שכור'טען האָט מען קיין פאַראיבעל ניט, און מען פאַרגיט איהם אַ סך פאַרברעכענס, וועלכע מען וואָלט ניט פאַרגעבען דעם ניכטערען. דאָס אַליין צייגט דאָך שוין, אַז דער אַלקאָהאָל באַשעדיגט דעם חלק פונ'ם מענשען פון וועלכען עס הענגט אָפּ ניט נאָר זיין אייגענע טובה, נאָר די טובות פונ'ם מיטמענשען — פון ווייב און קינדער, פון די שכנים, פון דער געזעלשאַפט, ווייל דער פאַר'שכור'טער ווערט אָן, אויפ'ן מאָמענט אַם וועניגסטען, אַלע געפיהלען פון פליכט און איז ניט פאַראַנטוואָרטליך פאַר זיינע טאַטען.

און די וויסענשאַפט געהט ווייטער און באַהויפּטעט, אַז אַפילו ביי דעם קליינעם טרינקער ווערען אויך אַט די ריין מענשליכע מעלות אָפּגעשוואַכט אונטער דעם איינפלוס פון אַלקאָהאָל. אַט צ. ב. אין דעם קאַרנעגי אינסטיטוט אין וואַשינגטאָן זיינען געפיהרט געוואָרען עקספּערימענטען אויף מענשען מיט דער הילף פון די זיכערסטע מיט־לען און די דעליקאַטסטע אינסטרומענטען, און די רעזולטאַטען האָבען אָהן ספק געוויזען, אַז אונטער דעם איינפלוס אַפילו פון דעם קלענסטען ביסעל אַלקאָהאָל טוט שוין דער מענש ניט די זעלבע אַקוראַטנע אַר־בייט, ווי ווען קיין אַלקאָהאָל איז אין איהם ניטאָ.

ביים צונויפרעכענען גרויסע חשבונות מאַכען די עקספּערטען אַ סך מעהר פעהלערען, ווי פריהער; און די אָפּערייטאָרס ביי דעליקאַ־טער מאַשינעריי מאַכען אַ סך מעהר פראָמאַכען ווי ווען זיי זיינען פריי פון אַלקאָהאָל. און אין דער מאָדערנער יאָגעניש נאָך עפּישענסי ביי אַלע אָפּטיילונגען פון פיזישער און קאָפּ-אַרבייט, האָט מען זיך אין אַלע ציוויליזירטע לענדער געגומען פאַרשען דעם צוזאַמענהאַנג פון אַלקאָהאָל און דעם מענשענס ארבייט, און עס זיינען זעהר פיל פאַקטען אויפגעדעקט געוואָרען גאָר ניט אַלס קאָמפּלימענטען פאַר אַלקאָהאָל.

מיט אומצעהלבאַרע באַווייזע האָט זיך ארויסגעשטעלט, אַז דער אַרבייטס-געבער געווינט אַ סך ווען די ארבייטער ארום קאָמפּליצירטע מאַשינען האָבען ניט דאָס שנעפּסעל אָדער דאָס גלאָז ביער אין זייער קערפּער. איבערהויפּט האָבען זיך די דייטשען שטאַרק פאַרנומען מיט אַט דער פראַגע פון אַלקאָהאָל אין באַצוג צו עפּישענסי און פּראָפעסאָר עמיל קרעהפּעלין פון די אוניווערזיטעטען פון מינכען און עדעלבערג האָט זעהר פיל אויסגעפונען אין זיינע פאָרזיכטיגע אונטערזוכונגען, אָנווייזענדיג ווי אונטער דעם מינדסטען ביסעל אַלקאָהאָל פאַרלירט שוין דער מענש אַ סך פון זיין עפּישענסי, אי אין קאָפּ אי אין אַלגע־מיינעם קערפּער.

נאך זיינע עקספערימענטען געהט א גאנץ לאנגע שורה נעמען פון דאקטוירים, וועלכע האבען מיט זייערע עהנליכע עקספערימענטען באשטעטיגט פראפ. קרעהפעלינס באהויפטונגען; זיי אלע האבען אנגעוויזען, אז כמעט אלע עקסידענטס, אלע צופאלען ארום מאשינערריי זיינען אם מעהרסטען איבער דעם פארלוסט פון עפישענסי אין דעם ארבייטער צוליב דעם אלקאהאל, וואס ליגט אין זיין קערפער, ווייל די רעפלעקסען, זאגען זיי, זיינען ניט נארמאל.

צוליב דייטליכקייט מוזען מיר זיך צוריק אומקערען צום קערפער אליין און ערקלערען וואס עס זיינען אזוינס די רעפלעקסען. קורץ און זעהר איינפאך באשריבען, קאן מען זאגען, אז דער קערפער ווערט רעגירט פונ'ם אויבערשטען מוח (סערעברום) און פון דער נערוווען־סיסטעם. פון מוח געהען ארויס לאנגע בינטלעך נערוווען, וועלכע ציהען זיך ארונטער דורכ'ן רוקען (ספאינעל קאלום) און וועלכע דער־גרייכען צו א סך חלקים פון קערפער, זייענדיג צוגעטשעפעט צו זיי. די דאזיגע נערוווען זיינען דעם קערפער'ס טעלעגראף־דראטען, און דער מוח איז דער אפערייטאר, דער רעגירער איבער זיי.

די דראטען (נערוווען) געהען אין פארלעך. איינער ברענגט דעם מוח א טעלעגראמע און דער צווייטער טראגט צוריק דעם אנטווארט, אזוי צו זאגען. אהן אט די נערוווען וואלט דער קערפער ניט געוואוסט וואס עס טרעפט ארום איהם. אט, צ. ב., עס ריהרט זיך עפעס א גליד אן אין הייסען אדער קאלטען, איז דאס איין נערוו מדיעה דעם מוח. און דער מוח שלאגט באלד א „טעלעגראמע" דורכ'ן צווייטען נערוו צו די נויטיגע מוסקלען פון דעם אנגעריהרטען גליד זיך אוועקצוכאפען. א שארפער געדוך קומט אריין אין דער נאז אריין, טא אויף דעם באשריבענעם אופן ווערט דאס געבראכט צום מוח און ער לאזט דער נאז צו וויסען זיך אוועקצודרעהען.

אונזערע וואונשען (אימפולסען) ווערען געבוירען אין מוח, טא קומט פונ'ם מוח א באפעהל צו די נויטיגע מוסקלען אויסצופיהרען אונזער וואונש. צו מאכען דאס קלאהרער, מעג מען זיך אויסדריקען אט אזוי: דער מענש קריגט דעם וואונש צו געבען א ריהר מיט דער האנט, אדער צו געבען א שפאן, אדער זיך אויפצוהויבען, אדער עפעס אנצונעמען, אדער טאן יעטוועדער ארבייט, טעלעגראפירט דער מוח באלד דורכ'ן צווייטען נערוו צו די מוסקולען צו טאן די ארבייט.

און טאקע דערפאר ווייל אט דער מוח מיט זיינע נערוווען פיהרט אוים אונזער פארלאנג, רופט מען זיי די פרייוויליגע נערוווען־סיסטעם, די סיסטעם וואס טוט אונזער ווילען.

אבער אונטער דעם דערמאנטען מוח ליגט דער אונטערשטער מוח (סערעבעלום) און צו איהם איז נאך צוגעשטעפעט נאך א מין מוח, וואס הייסט מעדולא, און פון אט דיביידע געהט ארויס אן אנדער סיסטעם פון נערוווען. אט די צווייטע סיסטעם נערוווען האט צו טאן מיט'ן געהן און מיט'ן גלייך האלטען זיך פון קערפער און נאך געוויסע

פונקציעס, אָבער דער עיקר רעגירען זיי איבער די דריזען, איבער דער לעבער און איבער כמעט אַלע אינוועניגסטע חלקים. מיט איין וואָרט, איבער יענע חלקים אויף וועלכע מיר האָבען קיין דעה ניט, ווייל דער אויבערשטער מוח האָט קיין דעה ניט איבער זיי.

ווי געזאָגט, אַלזאָ, באַפעהלען מיר דעם אויבערשטען מוח צו העל־פען אונז טאָן אונזער וואונש מיט די מוסקולען, אָבער מיר קאָנען גאָר ניט טאָן מיט׳ן מאַגען; מיר קאָנען ניט דרעהען מיט דער לעבער, אָדער באַפעהלען צו די שוויים־דריזען אויפצוהערען שוויצען א. אז. וו. ווייל אָט די דאָזיגע גלידער הענגען ניט אָפּ פון אונזער פּרייוויליגען וואונש, און מען רופט אָט די סיסטעם די ניט־פּרייוויליגע נערוועןסיסטעם.

דער אונטערשטער מוח און די מעדולא צוזאַמען מיט זייערע נערוועןזיינען אַלזאָ די צווייטע נערוועןסיסטעם, און דאָ איז דאָס פּלאַץ פון די רעפלעקסען, ד. ה. פון די ניט־פּרייוויליגע באַוועגונגען פון קערפּער.

אָט, צ. ב. איהר ווילט מיט׳ן פינגער אָנריהרען דאָס אויג, מאַכט זיך עס אַליין צו; עס גיט עפּעס אַ פלוצליכען קלאַפּ, גיט איהר זיך אַ וואָרף; די האַנט גיט אַ ריהר אָן פייער, גיט איהר זי אַ שנעלען כאַפּ אַוועק נאָך איידער איהר ווייסט וואָס איהר טוט אָדער וואָס עס האָט געטראָפען; מען וויל אייך אַ קלאַפּ טאָן, טוט איהר אַ שטעל־אויף דעם עלענבויגען; גיט איהר זיך אַ גליטש, גלייכט זיך דער קער־פּער אַליין אויס. אָט די אַלע באַוועגונגען קומען פון די רעפלעקסען. די רעפלעקסיווע באַוועגונגען זיינען די באַשיצערס פון קערפּער, אפילו ווען דער קאָפּ איז ניטאָ דערביי. זיי פאַרהיטען דעם קערפּער נאָך איידער דער מענש פאַרשטעהט וואָס עס קומט פאָר.

די חיות האָבען זעהר ווייניג סערעברום, ד. ה. מוח צום דענקען; וואָס גרעסער ביי דער חיה עס איז דער אויבערשטער מוח, אַלץ קלי־גער, אַלץ מעהר אינטעליגענט איז די חיה. די נידעריגע חיות האָבען דאָרום זעהר ווייניג דענקונגס־קראַפט און אַלץ וואָס זיי טוען איז רעפּ־לעקטיוו, ד. ה. עס ווערט געטאָן אַליין, אָהן זייער קאָפּ, אָהן זייער פאַרשטאַנד און אָהן זייער ווילען כמעט אויך.

אייניגע מינים לעבעדיגע ברואים קאָנען לעבען אַ ווייל ע אָהן דעם קאָפּ. געוויסע פיש, צ. ב. שווימען ארום אַ שטיקעל צייט אַפילו ווען דער קאָפּ איז ביי זיי אָראָפּגעשניטען; אַ טשערעפּאַכע גאָר אָהן אַ קאָפּ קאָן אויך ארומגעהן אַ גאַנץ גרויסע ווייל ע; אָן איבערגעשניטענער וואָרים קאָן אויך אויסקומען אַ שטיקעל צייט אָהן דעם קאָפּ.

ווי די רעפלעקסען ווירקען קאָן מען זעהן אין אָט דעם אינטע־רעסאַנטען עקספּערימענט אויף אַ זשאַבע. מען האָט ביי אַ זשאַבע אויסגעשניטען דעם מאַרך פון קאָפּ, אום צו זעהן ווי די רעפלעקסען אַרבייטען גאָר אָהן דעם פאַרשטאַנד פון דער חיה. מען האָט דאַן אויפ׳ן רוקען אָנגעקאַפּעט אַ שאַרפען עסיד. פלוצלונג האָט זיך אַ

פיסעל אויפגעהויבען און גענומען אראפּווישען דעם עסיד. האט מען דאס פיסעל צוגעהאלטען. נו, וואס מיינט איהר? דאס צווייטע פיסעל האט זיך אויפגעהויבען און געזוכט צו באפרייען דעם קערפּער פון דעם שארפען עסיד.

אבער לאמיר געהן צוריק צו אונזער אלקאהאל. אויף אט די אומפרייוויליגע באוועגונגען פון קערפער, אויף אט די רעפלעקסען, אויף אט די באשיצערס אונזערע האט דער אלקאהאל זעהר א פאר־דערבליכע ווירקונג, אפילו ווען ניט קיין סך אלקאהאל ווערט געטרונקען.

און זינט מען איז דאס געוואהר געווארען איז קלאר געווארען ווי וויכטיג עס איז, אז ארבייטער, וואס ארבייטען ביי קאמפּליצירטע מאשינען, זאלען אפילו ניט פארזוכען קיין טראפען משקה; אום ער־שטענס צו באשיצען דעם ארבייטער אליין און אום אויסצומיידען צו צאהלען שאדענערזאץ, וואס דאס געזעץ פאדערט איצט פונ׳ם ארבייט־געבער.

א סך גרויסע פאבריקען און זאוואדען מאכען א שטרענגען אפּ־מאך מיט די ארבייטער ניט צו טרינקען. אין דעם קאנטראקט, וואס די באהן־ארבייטער, צ. ב., מוזען אונטערשרייבען, איז פאראן זעהר א שטרענגער פּונקט וועגען ניט פארזוכען קיין טראפען משקה, און ווען אן ארבייטער טרעט דארט איבער דעם דאזיגען געזעץ, ווערט ער אהן שום טענות באלד ענטזאגט.

איבערהויפּט מאכט מען ניט קיין לאנגע שהיות מיט א באהן־אינזשעניר, וועלכער פיהרט דעם צוג ווען ער איז ניט אין גאנצען ניכ־טער. עס וועט זיך ניט געפינען קיין איין אינטעליגענטער מענש, וואס וועט ניט איינשטימען, אז די קאמפּאניע איז גערעכט מיט׳ן אפּזאגען איהם, ווייל אין זיינע הענט ליגט דאך דאס לעבען פון אזוי פיל מענשען צוזאמען מיט׳ן גליק פון זייערע קרובים.

און, ליבער לעזער, גיט נאר א טראכט וויפיל אויטאמאבילס פילען איצט אן די גאסען און באדעקען די וועגען איבער׳ן גאנצען לאנד, און יעדער אנטרייבער איז דאך אן אינזשעניר איבער אט דער קאמ־פּליצירטער מאשינעריי, וועלכע מוז האבען דעם אנטרייבערס קלארע אינטעליגענץ אום ריכטיג געטריבען צו ווערען און אום צו פארמיידען פון ארייגעשליידערט ווערען אין אומגליק און צושטערונג.

און ווען דעם אנטרייבער׳ס רעפלעקסען זיינען אונטער דעם איינ־פלוס פון דעם „אומשולדיגען" גלעזעל וויין, אדער ביער, זיינען זיי ווי צוגעפּלעטשט און קאנען זיך אזוי שנעל ניט אפּרופען אויף דער מא־מענטאלער געפאהר, וואס קומט געוועהנליך אומערווארטעט.

ער גיט זיך ניט אזא שנעלען כאפּ צוריק, ער גיט זיך ניט אזא שנעלען שטעל אפּ; זיינע באשיצער, די רעפלעקסען, זיינען ניט אזוי טעטיג. עס נעמט איהם א ביסעלע מעהר צייט, עס נעמט איהם א

סעקונדע לענגער, — און דאָס איז שוין צו שפּעט. ער האָט שוין גע־הרג'עט אָדער זיך אַליין אָדער אַ צווייטען, ווענען דאָס בייזע מזל האָט גראָד געבראַכט אין זיין וועג אריין.

יאָ, די רעגירונג האָט דאָס רעכט

פרעגט די געגנער פון פּראָהיבישאָן, ווילען זיי אייך דערצעהלען, אז אַנגעמאַכט די גאַנצע צרה מיט פּראָהיבישאָן האָבען נאָר די ווייבער. זיי האָבען אַזוי געליארעמט און געגוואַלדעוועט און געבראַכען די פעסער בראנפען און געקלאַפּט די פענסטער אין ביער־סאַלונען, ביז די געזעצגעבער האָבען זיך בארעכענט און זיי צו־ליב געטאָן, און מען האָט איינגעפיהרט פּראָהיבישאָן. און דאָס איז דאָך אַ שאַנדע און אַ שפּאָט, אַז איבער די ווייבער, און נאָך אפשר איבער די קלויסטערס אויך, זאָל מען אויף אַלע מענער אויפהענגען אַזאַ שקלאַפעריי, אזעלכע פענטעס! וואָס הייסט, וואו איז די פרייהייט?

אָבער ניט די פרויען און ניט די קלויסטערס וואָלטען געקאָנט איינפיהרען פּראָהיבישאָן אפילו אין טויזענט יאָהר און צווינגען די רעגירונג זיך אָפּצוזאָגען פון מיליאָנען און מיליאָנען איינקינפטע אַ יאָהר (אַקציז). די פרויען האָבען מיט זייער גוואַלד אונטערגעהאָלפען אויפצואוועקען אַ שטארקען אינטערעס אין דער וויסענשאַפטליכער וועלט און די פאָרשער איבער דער גאַנצער וועלט האָבען מיט ער־שטוינונג אויסגעפונען אַט דאָס וואָס מיר האָבען מיט אונזער שוואַכער פען נאָר אָנגעריהרט. אַ גרויסער דאַנק קומט די פרויען דערפאַר.

ניט די פרויען, נאָר די וויסענשאַפט מיט איהר שאַרפען פּאָרדאַ־מענדען משפּט געגען אַלקאָהאָל אין אַלע זיינע פאָרמען, האָט אין משך פון דעם לעצטען יאָהרהונדערט אויסגעגראָבען דעם קבר פאַר אַט דעם פאַרבאָרגענעם שונא פון דער מענשהייט. און די אויסקינפטע פון דער וויסענשאַפט האָבען ביסלאַכווייז אריינגעדרונגען אין דעם באוואוסטזיין פון די בעסערע עלעמענטען פון פאָלק, און ווען די פראַגע איז ענדליך געקומען צו אַ פאָלקס־אָפּשטימונג האָבען 42 שטאַטען פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען פארוואָרפען מר. אַלקאָהאָל מיט שווארצע גאַלקעס. די 6 שטאַטען, וואָס האָבען געשטימט דעם היפוך, האָבען אויך ניט אַלע געשטימט דאַגעגען, ווייל ביי יעדען איז געווען איין „הויז" פון דער לעדזשיסלייטשור, וואָס האָט יאָ געשטימט פאַר פּראָהיבישאָן.

אָבער וואָרום אַט די בורענינע אין לאַנד, מיט'ן געשריי, אַז דאָס געזעץ האָט קיין רעכט ניט צו צווינגען ניט צו טרינקען?

ערשטענס, שרייט נאָר אַ קליין קופּקעלע, וועלכע האָבען נאָך אַלץ דעם אַפּעטיט צו משקה; צווייטענס, שרייט העכער פון אַלע דער ביליאָן־דאָלאַרדיגער משקה־טראָסט, וועלכער האָט אָנגעוואָרען די קנע־לונג און מוז צוזעהן ווי יעדער קאַקראָטשעל־בוטלעגער כאַפּט ביי זיי אוים די פרנסה.

אַט די חברה קאָרומפּירען אַלע פּארקויפטע דאָקטוירים, וואָס באמקען אונטער, און זיי פילען אָן מיט משקה די קעלערס און מיט קלינגערס די קעשענעס ביי דער חברה אומעהרליכע געזעץ־היטערס, גרעפטערס. זיי גיסען גאָלדענע ריטשקעס אין די רייהען פון דער אונטערוועלט צו ארבייטען פאַר זיי אויף אַלע נידערטרעכטיגע אופנים. און אַז פאַר קיין שום געמיינער האַנדלונג שטעלט זיך אַט די חברה ניט אָפּ, מעגט איהר זיכער זיין, אַבי צו געבען פּראָהיבישאָן אַ בייזען נאָמען; און די וועניג־באטראכטע בירגער זינגען מיט זיי אין דעם זעלביגען כאָר.

אָבער זאָלען די באַטראַכטע מענשען זיך אָפּגעבען אַ קלאָרען חשבון, וועלען זיי צוגעבען, אַז די רעגירונג האָט יאָ אַ רעכט צו מאַכען אַ פארבאָט אויף משקה, ווייל דער טרינקער שטעלט ניט נאָר זיך אַליין אין געפאַהר, נאָר יענעם אויך. די רעגירונג האָט אַ סך פארבאָטען, און קיינער שרייט ניט, אַז דאָס איז שקלאַפעריי:. דער פארבאָט, צ. ב., געגען אומוויסענהייט, וועלכער צווינגט עלטערען צו שיקען קינדער אין די סקולס אריין, ווען אַפילו זיי דארפען זיי אין דער היים, אָדער ווען זיי וואָלטען זיי געהאַלטען ביי דער אַרבייט, געפעלט אפשר אויך ניט מאַנכע עלטערען, אָבער כאָטש עלטערען האָבען אַ דעה איבער זייערע קינדער, דאָך האָבען זיי ניט דאָס רעכט זיי אָנצוטאָן שאדען און זיי איבערלאָזען בלינד, אָהן בילדונג, אויף זייער גאַנץ לעבען. און אַט דאָ האָט די רעגירונג דאָס רעכט זיך אָנצונעמען פאַר׳ן קינד, עס באשיצען. דאָס זעלביגע איז מיט אַלקאָהאָל. ער שאַדט ניט נאָר די עלטערען, נאָר די קינדער, וועלכע זיינען נאָך אַפילו ניט געבוירען געוואָרען; און די רעגירונג האָט אַ רעכט צו באשיצען אַפילו דעם צוקינפטיגען דור.

ווייטער, „לא תגנוב״ (גנב׳ע ניט) איז אויך אַ פאַרבאָט (אַ פּראָהיבישאָן), און טאָמער פאָלגט מען איהם ניט, שלעפּט מען אין טורמע אריין. אָבער מיר זיינען אַזוי צוגעוואוינט צו אָט די אַלע געזעצען און צו אַ סך פון די אַלע עקזיסטירענדע געזעצען (פּראָהיבישאָנס), אַז מיר באמערקען זיי גאָר ניט; מיר שטימען איין, ווייל מיר באַגרייפען, אַז אַן אָרגאַניזירטע געזעלשאַפט קאָן ניט עקזיסטירען, סיידען עס זיינען פאַראַן בינדענדע כללים, און דער מענש מיט אַן אַנשטענדיגען כאראקטער פאָלגט זיי אַפילו ווען זיי געפעלען איהם ניט.

אין אַ רעפּובליק האָט יעדער דאָס רעכט אויסצודריקען זיין אומצופרידענהייט מיט אַ געוויסען געזעץ. אָבער לטובה דעם כלל דאַרף ער איהם פריהער פאַר אַלץ פאָלגען. ער מעג אַגיטירען און ארבייטען געגען איהם, ביז איהם וועט געלינגען צו איבערצייגען די געזעלשאַפט אין זיין מיינונג; אָבער ברעכען אַ געזעץ איז אַנאַרכיע, אַ געפעהרליכע זאַך, ווייל דאַן קאָן יעדער בייזער כאראקטער טאָן מיט זיין מיטמענשען וואָס ער וויל.

ברעכען דעם לאנד׳ס געזעץ ברעכען נאָר צוויי סאָרטען טיפּען —

דער גרויסער העלד, וועלכער האָט אין זינען די טובה פון דעם כלל און איז גרייט צו געהן אויף דער תליה פאַר זיין טאַט, וועלכע ער טוט אַלס אַ ביישפיל פאַר אַנדערע. דער צווייטער טיפּ איז דער קליינינקער עגאָאיסט, וואָס ברעכט דאָס געזעץ פון זיין אייגענער טובה וועגען, און ער פאַרדינט פאַראַכטונג.

דער געשריי, אַז דערפאַר ווייל אַט אַזוי פיל פּיטשינקע נפשים'־לעך, די עגאָאיסטלעך ברעכען דעם פּראָהיבישאָן געזעץ מוז מען דאָס געזעץ אָפּשאַפען, ווייזט טאַקע ווי אומלאָגיש דאָס איז. קיינער שרייט ניט, אַז דערפאַר ווייל אַזאַ גרויסע צאָהל מענשען איבער'ן גאַנצען לאַנד ברעכען דעם פאַרבאָט פון „לא תגנוב" (ניט גנב'ענען) דאַרף מען איהם אָפּשאַפען און לאָזען הפקר אַ וועלט.

און דער צווייטער געשריי פון די כלומר'שטדיגע נאָסע רעפאָר־מערס, אַז צעהן יאָהר פּראָהיבישאָן האָט געצייגט, אַז מען קאָן דעם דאָזיגען געזעץ ניט איינפיהרען, איז אויך אַ פאַלשער אַרגומענט. די געשיכטע פון דער שווארצער שקלאַפעריי דערצעהלט אונז, אַז עס האָט גענומען גאַנצע פערציג יאָהר ביז עס איז געלונגען אָפּצושאַפען דאָס אריינשמוגלען פון שקלאַפען. מען האָט דעם האַנדעל אָנגעפיהרט אַ לאַנגע צייט נאָכדעם ווען דער פאַרבאָט איז שוין געשטאַנען און באצירט די בלעטלעך פון דער אַמעריקאַנער קאָנסטיטוציע.

יאָ, דער טרינקער מיט'ן „אומשולדיגען" גלעזעל ביער מעג וויסען, אַז ווען ער קערט עס איבער אין האַלז אריין, געבענדיג אַ כיטרען וואונק מיט'ן אויגעל, נאַרט ער אָפּ ניט נאָר דעם געזעץ פון לאַנד, נאָר זיין אייגענעם געזונט און דאָס גליק פון זיין פאַמיליע און פון זיינע קינדער און קינדס קינדער.*)

*) פאַר דעם מאַטעריאַל צו דיזען אַרטיקעל קומט אַ דאַנק הויפּטזעכ־ליך צו:

R. P. Hobson: "Alcohol"; Dr. E. Lyman Fisk: "Alcohol in Its Relation to Human Efficiency and Longevity"; Dr. Horsley, etc.

צווייטער טייל

קאַפּיטעל 11.

סיסטעמאַטישע ווירטשאַפט

א סיסטעם נויטיג, ז. 289; צו וואָס עפישענסי? ז. 293; עפישענסי פּלאַן, ז. 294; זעהען נאָר איינשפּאָרען א שפּאַן, ז. 297; מוז זיין „פיט”, ז. 300.

אַ סיסטעם נויטיג

די היים איז פאר דער פאמיליע דאָס פּלאַץ פון אלערליי בעקוועמ־ליכקייטען, פון פריינדליכקייט, פון באשיצונג און פון ליבע פון איין מיטגליד צום צווייטען. פאר דער באלאבאסטע אָבער איז די היים נאָך אויך דאָס פּלאַץ פון איהר באַשעפטיגונג. אָט דאָ פיהרט די דורכשניטליכע פרוי אָן איהר לעבענסלענגליכע פּראָפעסיע.

דאָרום דארף די פרוי ניט נאָר זעהען זיך אָפּצוגעבען מיט'ן הויז אזוי, אז עס זאָל זיין שעהן באפוצט, באצירט מיט שעהנע מעבעל און מאָדישע פאָרהאַנגען, און זיך באַגנוגענען דערמיט, וואס זי פארזאָרגט דאָרט פאר דער פאמיליע די דריי מאָלצייטען אַ טאָג, נאָר זי דארף נאָך אין איהר היים זעהען, אז איהר פּראָפעסיע זאָל אוועקגעשטעלט ווערען אויף דער מדרגה פון יעדער אַנדערער ריכטיגער פּראָפעסיע, נעמליך אויף א גוט איינגעשטעלטער סיסטעם.

זי מוז זעהען, אז איהר ארבייט, די באלעבאַטישקייט זאָל געפיהרט ווערען מיט א טאָלק, אז זי אליין זאָל ניט ארבייטען כאפּ־לאפּ, טוענדיג וואָס עס קומט פריהער צו דער האנט; טוענדיג ארבייט, וועלכע מען דארף אפשר גאר שפּעטער, און פאַרפעהלענדיג צו טאָן די ארבייט, וואָס קומט גאָר לאַגיש איצט, אויף אזא אופן, פאַרלירענדיג צייט און מיה אומזיסט און אומנישט.

ווען א באַלאַבאָסטע ארבייט, אָהן א סיסטעם, אָהן אן אפּגע־שטעלטען שטייגער, ווערט זי פארזונקען אין דער באלאַבאַטישקייט,

זי קאָן פון איהר ניט ארויסקריכען, ניט בייטאָג און ניט ביינאכט. און ניט איין פרוי קומט זעהר פריה אין לעבען צו אזא פארצווייפעלטער לאגע, אז די באַלאַבאָטישקייט איז, ניט נאָר א שווערער עול אויף איהר קאָפּ, נאָר זי ליגט טאַקע, ווי א שטיין אויפ'ן האלדז.

און מען קאָן אויף אזא פרוי גאָר קיין פאראיבעל ניט האָבען, ווען זי האָסט אזוי אָט דעם יאָך איהרען. עס איז קיין נייעס ניט, אז די הויז-פרויען זענען געצוואונגען צו ארבייטען זייערע אלע יאָהרען אין אָט דעם היימישען שאַפּ און זיי באטראכטען אָט דעם צוואנג, ווי עפּעס אן אורטייל פונ'ם בייזען שיקזאל. זיי בויגען טאַקע דעם קאָפּ מיט שקלאַפּישער געהארכזאמקייט, אָבער גליקליך זיינען זיי ניט. און ביטער איז צו טאָן ארבייט, וועלכע איז פריקרע. אָבער ווען די הויז-ארבייט וואָלט געטאָן געווארען מיט א סיסטעם, מיט אַ טאַלק, וואָלט זי פאר־שאפט פארגעניגען און וואָלט שוין גאר ניט געלעגען אלס א לאסט אויף דער באלאבאָסטע.

די לאַגע פון דער פרוי איז אימער פארגלייכט געווארען צו דער לאגע פון דעם ארבייטער. און אויב דאָס איז טאַקע אמת, דארף די פרוי אין איהר באשעפטיגונג נאָכטאָן זיינער. דאָס לעבען אין די פאבריקען איז אויך אַמאָל געווען א פארשקלאפונג פאר די ארביי־טער. אָבער זינט עס האָט זיך אָנגעהויבען די יוניאָן באוועגונג, איז געווארען גאר אנדערש. די ארבייטער האָבען אָנגעהויבען צו באַ־גרייפען, אז ביז א געוויסען גראד ליגט עס איז זייערע אייגענע הענט אוועקצוראמען א גרויס שטיק שלעכטיגקייט פון זייער לאגע. זיי האָ־בען זיך אָרגאַניזירט און האָבען אָנגעהויבען מיט אַלע כוחות צו שטרעבען צו קלענערע ארבייטס שטונדען און בעסערע באדינגונגען בכלל און זייער לאגע אלס ארבייטער.

פאַרלייכטערונג איז געווארען זייער אידעאל און אָט דער אידעאל האָט אָנגעהויבען אריינצואווארפען פרעהליכקייט, שטראהלען פון ליכט אין זייער פארפינסטערט לעבען. מיט אָט דער שטרעבונג צו א פאר־בעסערונג האָבען די ארבייטער ביסלעכווייז געצוואונגען דעם באלאַ־באָס אומצוענדערען די אומשטענדען ביי דער ארבייט: איינפיהרען ריינערע, מעהר סאניטארישע פאבריקען, בעסערע מאַשינען, וועלכע קאָנען פארשפּאָרען מענשען קראפט א. אז. וו.

און דער ארבייטער האָט דערפון א סך געוואונען; ער האָט גע־קראגען מעהר פרייע צייט צו רוהען, צו געניסען דאָס לעבען, צו לייענען און ענטוויקלען זיך, און מעהר רעספּעקט צו זיך אליין. און אָט דער אידעאל שטעהט פאר זיינע אויגען און שיינט, ווי א ליכטיגער שטערען און ווינקט צו איהם, און רופט איהם צו געהן ווייטער און ווייטער אויפ'ן וועג פון פארבעסערונג. און אָט צוליב דעם דאָזיגען אידעאל איז דעם ארבייטער'ס גייסט און זיין מוט פארבעסערט געווארען, און זיין עקאָנאָמישע לאגע אויך נאַטירליך.

מיט דער פאַרהאָרעוועטער באלאבאָסטע קאָן דאָס זעלביגע גע־

שעהען. איהר שקלאפעריי, אונטער וועלכער זי ליגט א פארטרויערטע, אָן אויסגעמאַטערטע, א צו פריה פארעלטערטע, וואָלט פון איהר אויך ארונטער, ווען אויף איהר האָריזאָנט וואָלט אויך געשטאַנען עפּעס א ליכטיגער, שטראַלענדיגער שטערען און געוואונקען צו איהר; דאָס הייסט, ווען זי וואָלט אויך געהאט אין דער נשמה עפּעס אָן אידעאל צו וועלכען זי וואָלט שטענדיג געשטרעבט מיט אלע איהרע כוחות, מיט אַלע איהרע פעהיגקייטען.

און אָט דער „אידעאל" וואָלט געדארפט זיין: וועניגער ארבייט, מעהר פרייע שטונדען, מעהר רוהע צייט אויף צו זיין אָן אנגעטונענע, פארפוצטע דאמע, וועלכע קאָן יעדען טאָג געהען אין פארק אריין, געהען צו גאסט, געהען צו א מיטינג, אין א טעאטער אריין, אָדער פארברענגען א פּאָר ענטציקנעדע שטונדען איבער אָן אינטערעסאנטען בוך.

אָבער שטרעבען צו דעם אידעאל הייסט איינצופיהרען א סיסטעם אין דער באלאבאַטישקייט, ארבייטען נאָר לויט אָן אפגעשטעלטען שטייגער, און נאָר לויט די פּרינציפּען פון עפישענסי. דאָס הייסט, שטענדיג זוכען צו פארשפּאָרען דאָ אָן איבעריגען שריט, דאָרט אָן איבריגען מאך מיט דער האנט, אום צו געווינען א פּאָר מינוט דאָ און א פּאָר מינוט דאָרט.

פון זינט די אָרגאַניזירטע ארבייטער האָבען אָנגעהויבען אראָפּצוכאַפּען פרייע שטונדען פון זייער שקלאפעריי האָבען די באלעבאטים געמוזט אָנהויבען זוכען מיטלען, אז די ארבייטער זאָלען און די פּארקירצטע שטונדען אָפּטאָן פאר זיי אזוי פיל ארבייט, ווי זיי פלעגען אויפטאָן אונטער דער פריהערדיגער שקלאפעריי. און דער נייער געדאנק פון עפישענסי איז געבוירען געווארען איז דער וועלט, און די פרוי מוז זיך אויך אָנהויבען באנוצען מיט דעם.

אָבער אָט וועלען מיר זוכען גענוי קלאָר צו מאכען וואָס מיר מיינען דערמיט. אום איינצופיהרען אָט דעם עפישענסי געדאנק אין די פאבריקען האָבען די באַלאַבאַטים געדונגען עפישענסי אינזשינירען, וועמעס אויפגאבע עס איז געוועזן צו קומען אין די פאבריקען און זיך אוועקזעצען און באטראכטען, ווי די ארבייט געהט אָן. און אָט אזוי זיצענדיג, האָבען זיי איינגעזעהן, וואו מען קאָן פארשפּאָרען צייט און מיה, און האָבען דאָרום אלע מאָל צוגעטראכט אָן אנדער שטייגער ווי צו פארלייכטערען, ווי צו פארשנעלערען יעדען מאך מיט דער האנט, יעדע באוועגונג מיט'ן קערפּער פון די ארבייטער, אום דער באַלאבאָס זאָל קאָנען דערפון ארויסקריגען א טובה.

ווי מרס. פרעדעריק דערצעהלט אונז*), האָבען אָט די עפישענסי אינזשעניערען זיך אין איין פאל אוועקגעזעצט און באַטראכט די ארבייט פון בריקלעהערס, צום ביישפּיל. ווי דער שטייגער איז, ליגט נעבען יעדען בריקלעהער אנגעווארפען א הויפען ציגעל און ער בויגט זיך

*Mrs. Frederic: Household Engineering.

יעדער מאָל אָן אויפצוהויבען אַ ציגעל; ער קוקט איהם אַרום, קלאַפּט איהם אַרום און לעגט איהם אַוועק, און אָט אַזוי אַרבייטענדיג, קאָן ער לעגען 120 ציגעל אַ שעה.

אָבער די עפישענסי אינזשענירען, באַטראַכטענדיג איהם, זענען געקומען צו אָט דעם שלום; דער מאַן בויגט אַלע מאָל איין זיין קער־פּער, און גלייכט איהם צוריק אויס. זיין קערפּער ווענט, לאָמיר זאָגען, 150 פונט. נו אויף אַראָפּצולאָזען און אַרויפצוהויבען אַ זאַך פון 150 פונט, וואָלט אַ פּראָווע מאַשין געדאַרפט פאַרלירען אַזוי פיל און אַזוי פיל פּאַרע; אָט די פּאַרע פאַרצעהרט אַ געוויסע צאָהל קוילען, און אויף צו טאָן דאָס אַ סך מאָל אַ טאָג, געהט אַוועק אַ סך קוילען.

דעם בריקלעהערס מאַשין — זיין קערפּער — אָנבויגענדיג זיך נאָכ׳ן ציגעל און אויפהויבענדיג זיך אַזוי פיל מאָל אַ טאָג, פאַרלירט אויך אַ סך פון זיין פּאַרע, ד. ה. פון זיינע קרעפטען. און מיט קרעפטען איז אַ שלעכטע געשיכטע. פאַרלירט מען זיי אויף איין זאַך, איז שוין ניטאָ מיט וואס צו טאָן אָן אַנדערע. און אַזוי ווי דער באַלאַבאָס האָט ביים אַרבייטער אָפּגעקויפט אָט די קרעפטען זיינע, טאָ איז פאַר איהם גוט, אַז דער אַרבייטער זאָל זיי ניט פאַרשווענדען, אויף וואָס מען דאַרף ניט, נאָר זיי געברויכען אַלץ מעהר דעם באַלאַבאַס לטובה. טאָ הערט זשע וואָס די עפישענסי אינזשענירען האָבען אויפגעטאָן.

זיי האָבען ערשטענס אַוועקגעזעצט אַ פּאָר אַרבייטער אויף אויס־צוקלייבען נאָר גוטע, גלייכע ציגעל און זיי אויסלעגען אין וועגעלעך, וועלכע מען האָט צוגעשטופּט צו יעדען בריקלעהער. די וועגעלעך זייי־נען געווען אַזוי הויך, אַז דער אַרבייטער האָט פאַרשפּאָרט זיך אָנצו־בויגען, האָט נאַטירליך פאַרשפּאָרט די צייט פון באַטראַכטען און אַרום־קלאַפּען דעם ציגעל און דער סוף איז געווען, אַז ער האָט געקענט לעגען 350 ציגעל אַ שעה אַנשטאָט די 120. — אַ גרויסער געווינס פאַר׳ן אַרבייט־געבער. אַזאַ שפּאָרעוודיגע אַרבייט הייסט עפישענסי (בריה׳שקייט). צו די געדאַנקען פון עפישענסי ווערען נאַטירליך צוגעפּאַסט מאַכערייקעס, מאַשינען, כדי צו פאַרשפּאָרען קרעפטען. און יעדער פאַרשטעהט דאָך שוין, אַז פאַרבעסערטע געצייג הייסט טאַקע שנעלערע אַרבייט און אַ גרויסער געווינס אין צייט און אין קרעפטען.

אָבער אָט איז נאָך אַ ביישפּיל פון עפישענסי. אין אַ פאַבריק פלעגען מיידלעך פּאַקען פּילען אין קליינע קעסטלעך אַריין. זיי פלעגען דאַרפען אָפּצעהלען צו הונדערט פּילען אין אַ קעסטעלע אַריין, און נאַטירליך פלעגען טרעפען פעהלערען: דאָ איז געווען מעהר און דאָרט האָט געפעהלט. און עס האָט גענומען אַ מינוט אָנצופילען יעדעס קעסטעלע, אָבער ווען מען האָט איינגעפיהרט אַ מאַשין, וועלכע האָט מיט אַ געוויסער מאַכערייקע געוואָרפען אין די קעסטעלעך נאָר די ריכ־טיגע צאָהל פּילען, און האָט עס געטאָן אַזוי שנעל, אַז אין איין מינוט האָט זי אָנגעפילט ניט איין פידעלע, נאָר צוואַנציג, קאָן מען זיך שוין פאָרשטעלען, וואָסער געווינס פאַר׳ן באַלאַבאָס דאָס האָט געבראַכט.

נאַטירליך, ווען דאָס מיידעל ארבייט די זעלביגע צעהן שטונדען ווי פריהער, איז דער געווינס דערוויל נאָר פאר'ן באַלאַבאָס אליין. אָבער ביכלעכוויז זוכען די אָרגאַניזירטע ארבייטער אויך צו געווינען פון אָט דער עפישענסי און זוכען צו פארקלענערען דעם ארבייטס-טאָג. אָבער אין דעם היימישען שאפּ, עקזיסטירט דאָך ניט אזא לאַגע. דאָ, ווען די פרוי געווינט אין צייט און אין קרעפטען געווינט זי דאָס טאַקע אליין. און אָט דארום זוכען טאַקע די אינטעליגענטע באַלאַבאַסטעס צו ווערען עפישענט ביי דער ארבייט, איינקויפענדיג, ווי ווייט מעגליך, די פארבעסערטע געצייגען, בעסערע טעפּ, בעסערע, שארפערע מעסערס, א. אַז. וו. די נייעסטע עלעקטרישע מאכערייקעס, די טעפּ, וואו דאָס עסען קאָכט זיך אויף פּאַרע, און דארום טאַקע עטליכע מאָל שנעלער, ווי אויפ'ן געוועהנליכען אופן. זיי קויפען די שווערע טעפּ פאר קאָכען אָהן וואסער, די אויוועגס אָהן פייער („פייערלעס קוקערס"), וואו דאָס עסען קאָכט זיך אליין, ווערט ניט פארברענט, זיהט ניט אויס א. אַז. וו. און זעהען איינצופיהרען אזא ארדנונג, אז קיין אומזיסטיגער שריט אין הויז זאָל ניט דארפען געמאכט ווערען, און קיין מינוט צייט אויף ארומ־צוזוכען די נויטיגע זאכען זאָל ניט געהן אין ניוועץ; זיי זעהען, אַז אַלץ זאָל זיין אויסגערעכענט פּאַראויס און יעדעס פיצעל זאָל האָבען זיין אָפּגעשטעלט פלאַץ — אָט געה צו און נעהם עס, און פארגעס ניט צו ברענגען עס צוריק צום זעלביגען פלאַץ.

צו וואָס עפישענסי?

ווען טאָג נאָך טאָג, און יאָהר נאָך יאָהר מוז די באַלאַבאַסטע טאָן די זעלביגע הויז-ארבייט, פיהלט זי קיין שום אינטערעס ניט אין איהר. זי הויבט אָן דעם טאָג, אָהן שום ענטוזיאזם און ענדיגט איהם אויך אזוי. זי דערוואַרט זיך קוים אויף דער צייט צו געהן אין בעט אריין אום צו קאָנען מאָרגען אָנהויבען דרעהען דאָס רעדעל נאָך אַמאָל.

אן אלט ווערטעל זאָגט: „דער מאן ארבייט פון זון צו זון, אָבער דער פרויס ארבייט איז ניע אפגעטאָן". די אַמאָליגע פרויען זיינען אפשר באַשטאַנען אויף דעם, אָבער די נייע אינטעליגענטע פרויען — שוין ניט. זיי בונטעווען זיך געגען אָט דעם באשלוס פון די אלטע צייטען, און שטרעבען איינצופיהרען א קירצערען ארבייטס-טאָג, וועלכער קאָן טאַקע ווערען מעגליך מיט די נייע, בעסערע אינסטרו־מענטען צו דער ארבייט, וואס קומען אלץ מעהר און מעהר ארוים, און מיט דעם געדאנק פון אלגעמיינער עפישענסי.

און ווען די פרוי באשליסט פעסט ביי זיך, אז ביי צוויי אזייגער מוז זי ארוים פון דער שקלאפעריי, ארוים מיט די קינדער אויף דער פרישער, פרייער לופט, ארוים פון קערקער, אפילו ווען די וועלט זאָל זיך איבערקעהרען, איז זיך גאר שווער פארצושטעלען, ווארום די דורכ־שניטליכע פרוי קאָן דאָס ניט באווייזען.

יאַ, זי קאָן דאָס באווייזען, ווען זי קריגט נאָר אָט דעם גרויסען

וואונש אויפצוהערען צו זיין א שקלאף, אויפצוהערען צו ליגען אונטער'ן דרוק פון דער באלאבאטישקייט, וועלכע האָט שוין אונטער זיך באַ־גראָבען גאנצע ארמייען פרויען, ארויסכאפענדיג זיי פון דעם געזעל־שאַפטליכען פארקעהר, צונעהמענדיג פון זיי דעם נאטירליכען געפיהל צו געהן מיט דעם גאנג פון פראָגרעס, באַשאפענדיג אין זיי די העסליכע גלייכגילטיגקייט, וואָס טויטעט אוועק דעם גייסט.

יאָ, די פרוי וואָלט דאָס געקאָנט באווייזען, ווען זי וואָלט פאר איהר נשמה אנגעצונדען דעם נר תמיד פון אן אידעאל, צו וועלכען מען מוז שטרעבען... שטרעבען... און ניט אויפהערען שטרעבען: צוויי אזייגער מוז נעהמען א סוף! ביי צוויי אזייגער איז מען א סקעב, ווען מען גיט אן איבעריגען מאך מיט דער האנט צוליב דער באלאבאטישקייט. זאָל די באלאבאטישקייט געהן צום טייוועל! מען דארף פון דעם לעבען געבען א טראכט, נאָר איין לעבען האָט מען; נאָר איין יוגענד האָט מען; לעבען קאָן מען ניט אָפּלייגען אויף שפּעטער; שפּעטער איז שוין אפשר צו שפּעט! ביי פיל מענשען איז אָט דער שפּעטער, פאר וועלכען זיי האָבען מקריב געווען דעם „איצט" גאָר קיין מאָל ניט געקומען, און זיי זיינען פארעלטערט, און פארקעלטערט, און פארטרויערט געבליבען, ניט דערגרייכענדיג צו זייער וואונש, ניט דערשלאָגענדיג זיך צו ענט־וויקלונג, ניט דערשלאָגענדיג זיך צו בילדונג — אָט דעם שעצבארסטען פון אלע אוצרות.

צוויי אזייגער וועט אמאָל נאָך זיין די ענדע פונ'ם פאבריק ארביי־טער'ס טאָג אויך, אבער די היימישע באַלאַבאָסטע דארף איהם שוין איינפיהרען טאקע היינט, און אי זי, אי די קינדער וועלען דערפון גע־ווינען. די איינגעשטרענגטע ארבייט, די ארבייט מיט עפּישענסי, וואָס די פרוי דארף צוליב אָט דעם איינפיהרען, וועט איהר גאר ניט שאָטען, אָבער איהר געווינס וועט זיין גרויס. איהר געזונט וועט געווינען, איהרע נערוועז וועלען געשטאַרקט ווערען און וואס פאר א בעסערע מאַמע, וואָסערע אַ בעסערע, מעהר אינטערעסאַנטע לעבענס חבר'טע פאר'ן מאן זי וועט ווערען, קאָן מען שוין לייכט פארשטעהן.

דער אידעאל פון דער הויז־פרוי מוז אלזא ווערען: פאראיינפאכטע, פארבעסערטע הויז־פיהרונג, וועלכע טאָר ניט אנגעהן אָט אזוי, ווי עס מאַכט זיך, ליעליע פאליעלע, נאָר מוז געפיהרט ווערען מיט קאָפּ, מיט א פלאן, וועלכער מאכט מעגליך דעם אידעאל פון פריי צו ווערען אויף א פּאָר שטונדען א טאָג — פון צוויי ביז ארום זעקס.

עפישענסי פּלאַן

דער בעסטער שטייגער פון הויז־פיהרונג דארף באשטעהן אין דעם, אז יעדער טאָג אין דער וואָך זאָל האָבען זיין אָפּגעשטעלטע ארבייט, און די ארבייטען פון יעדען טאָג זאָלען האָבען זייער אפגעשטעלטע שטונדע. מען מוז טאַקע אמאָל מאכען אן אויסנאַם, אבער אין אלגע־מיין ברענגט אזא פּלאַן א סך נוצען.

מען זעצט זיך אוועק און מען מאכט א צעטעל פון אלע ארבייטען פון דער וואָך און מען צושטעלט זיי אויף די פארשיידענע טעג. אָט צום ביישפיל: וואַשען — מאָנטאָג; פּרעסען — דינסטאָג; פענסטער ווישען — מיטוואָך און אַז. וו. ארבייטען, ווי זילבער פּוצען, שאפעס רייניגען טוט מען דאָך ניט יעדע וואָך. טאָ ווען מען דארף זיי שוין יאָ טאָן, לאָזט מען ארויס אין דער דאָזיגער וואָך דאָס ווישען פון פענסטער, אָדער אַן אנדער אפּגעשטעלטע ארבייט. יעדעס הויז דארף זיך, נאַטירליך, צופּאַסען צו זיין שטייגער, אָבער אַ שטייגער מוז זיין.

נו, איצט דארף די באַלאַבאָסטע זעהן צו קאָנצענטרירען אלע ארבייטען פון טאָג אין די פריהמאָרגענדיגע שטונדען, ווען זי איז נאָך פריש און שטארק. דאָס קאָכען וועטשערע צ. ב. קומט ביי כמעט אלע פרויען אוים אין די דאָזיגע שטונדען, ווען זיי זיינען שוין אזוי אויסגע־מאַטערט פונ׳ם ארומטופּען אז זיי געהען שוין קוים אָרום אויף די פים. אָבער קאָכען דארף מען אין דער פריה. דאָס איז אַ גוט אויסגעפּרו־בירטער פּלאַן ביי די אמעריקאַנערקעס. אין צייט וואָס דאָס בעט־געוואַנט לופטערט זיך אויף די פענסטער, טוט מען א שטעל צו די טעפּלעך; קאָכען זיי זיך טאקע אונטער דער פרוי׳ס אויג, אָבער זיי קאָכען זיך אליין, אָהן איהר הענגען איבער׳ן אויווען. זי קאָן דערווייל אויסבאָדען דאָס קינד, ארויסהענגען די עטליכע שטיקלעך וועש פון קינד, טאָן די איבעריגע ארבייטען לויט דעם אויסגעשריבענעם צעטעל פון טאָג; צוראָמען, גרייטען צום טיש, און ווען די קינדער קומען פון סקול, שטעהט שוין אלץ אויסגעשטעלט פארטיג און די מאַמע זעצט זיך מיט זיי אוועק עסען, און טאקע איבערכאַפּען דערווייל דעם אָטעם אויך.

און איצט מיט דעם טאָג׳ס ארבייט אָפּגעטאָן אין אָט די מאָרגען שטונדען, לעגט זי צונויף דאָס געשיער (קאַפּיטעל 25) און לעגט זיך אוועק אויף א שעה אויף צו נעהמען די סיעסטא, פון וועלכער זי שטעהט אויף אַן אויסגערוהטע, מיט פרעהליכע, ליכטיגע אויגען, פארטיג ארומ־צווואַשען זיך און אָנטאָן דאָס קינד און אָנהויבען דעם אָנגענעהמען חלק פון טאָג, נעמליך צו געהען אין פּארק, אָדער וואו זי וויל.

אָבער אום אזוי צו פיהרען די באַלאַבאָטישקייט מוז זיין, ניט נאָר אַן אויסגעשריבען צעטעל פון די ארבייטען אין זייערע אפּגעשטעלטע טעג און שטונדען, נאָר עס מוז נאָך זיין א צעטעל, וואָס צו קאָכען יעדען טאָג אין חודש, אזוי אז מיט איין קוק נעכטען, זאָל זי וויסען, וואָס אָנצוגרייטען אויף מאָרגען, אז עס זאָל ניט אויסקומען, ערשטענס, ארומצוגעהן און זיך אַלץ פרעגען: „נו, וואָס קאָכט מען עפּעס היינט?״ און, צווייטענס, נאָך אפשר באלד אויסגעפינען, אז דאָס, וואָס זי וויל קאָכען, פעהלט גאר, און זי דארף ערשט לויפען איינקויפען. דאָס איז גאָר קיין עפישענסי ניט. מען פארלירט צייט און קרעפּטען גאר אומזיסט.

און א חוץ דעם אָנגעגרייטען צעטעל פון מאָלצייטען מוזען נאָך זיין צו דער האַנט אלע זאכען, וואס מען דארף בכלל, אז די ארבייט

זאָל געהן, ווי געשמירט. עס איז זעהר א גרויס שטיק עפּישענסי צו האלטען א רייע גלעזערנע סלאָיעס מיט אלערליי בעבלעך, גרייפּלעך, צוקער, מעהל, זאלץ, געווירצען א. אז. וו. מיט איין קוק דערזעהט מען, וואָס מען דארף, פארשפּאָרענדיג צו נישטערען אין פינף און נײַנציג שקארמיצלעך און פארלירען עטליכע גאָלדענע מינוטען און אפשר נאָך מעהר. און א חוץ דעם, טוט מען טאַקע מיט אַט דער ריינקייט אין שאפע אָפּ די קאָקרוטשעס אויף טערקיש... ביי אזא באלאבאסטע קאָנען זיי קיין חיונה ניט קריגען, און זיי געזעגענען זיך אָפּ מיט איהר הויז גאנץ שנעל.

איין מאָל א וואך, לאָמיר זאָגען, שבת צו נאכט, גיט מען א קוק איבער, וואָס עס פעהלט אין די סלאָיעס, מען פארשרייבט אין ביכעלע, וועלכעס הענגט אויף דער וואנט צו דער האנט און מען שיקט אראָפּ, אָדער מען טראָגט עס אליין אראָפּ, צום גראָסער, מיט'ן שטרענגען באַפעהל, אז מאָרגען מוז דאָס געבראכט ווערען אין הויז אריין. און ביי אזא ארדנונג קאָן שוין ניט טרעפען, אז סאמע ווען מען איז פאַר־ווארפען מיט אַרבייט, דארף מען לויפען הענדום־פענדום נאָך זאלץ, אָדער נאָך אביסעל צימרינג. נו, מיט'ן פלייש און אנדערע זאכען קאָן מען דאָך אויך אזוי א טראכט טאָן נעכטען אויף היינט, און הונדערטער שריט, עגמת נפש און מיה פארשפּאָרט מען זיך דערמיט.

דאָס איז איינס אוועק. איצט דארף די באַלאַבאָסטע ווידער נאָכ־טאָן דעם ארבייטער אין דעם עפּישענסי שאפּ, אָדער פאבריק. שטעלט אייך פאר, אז ווען דער ארבייטער שטעהט און ארבייט און דארף אַלע מאָל זוכען זיינע געצייג, וועלכע ער גיט, אַהן קאָפּ. א וואָרף ארויס פון דער האנט. וויפיל צייט און וויפיל מיה וואָלט ער אזוי פארלוירען! אָבער ניין, די עפּישענסי אינזשענירען פיהרען שוין אזוי איין, אז יעדעס שטיקעל געצייג ארום וואָרשטאַט, מוז זיך ליגען אין זיין אפּגעשטעל־טען קעסטעלע, אָדער הענגען אויף זיין אפּגעשטעלטען האטשיקעל, אז עס זאָל ניט זיין קיין זוכעניש. און דעם ארבייטער אליין לוינט זיך טאַקע אָפּצוהיטען אָט די ארדנונג, ווייל איבער איהם שטעהט ניט נאָר דעם פאָרמאנ'ס אויג, נאָר די בייטש פון הונגער: וואָס מעהר פארלאָ־רען צייט, אלץ וויניגער אויפגעטאָן, און אלץ ווניגער געצאָהלטס.

דער באַלאַבאָסטעס בייטש איז אפשר גראָד אזא שטרענגע, ווייל ווען זי פאַרלירט איהרע שטונדען אומזיסט, פאַרלירט זי די צייט, וועלכע ברענגט אריין אנגענעהמליכקייט אין איהר לעבען, און זי ווערט א פארהאָרעוועטער שקלאַף, מיט א יאָך אויפ'ן האלדז. און אָט דארום דארף די באלאבאַטישקייט זיין איינגעארדענט אזוי, אז יעדעס פיצעל, יעדער געצייג צו דער ארבייט זאָל זיך האָבען זיין פלאץ: צוגעגאנגען און גענומען.

אָבער דאָ קומט נאָך א געדאנק פון עפּישענסי, וואָס ברענגט גרויס נוצען: מען דארף זוכען אלץ מעהר און מעהר צו פארשפּאָרען שפּאַן: יעדער שפּאַן קאָסט כח, קאָסט ענערגיע, און ענערגיע שעפּט זיך אויס.

מען דאַרף דארום אזוי צושטעלען די געצייג צו דער ארבייט, אז זיי זאָלען זיין נאָהענט צו דער האַנט, און אזוי לאָגיש גרופּירט, אז זאכען, וואָס ווערען געברויכט צוזאמען, זאָלען ליגען, אָדער הענגען אַמ־מעהרסטען צוזאמען. אז מען זאָל זיי אלע קאָנען פארנעהמען און צוריקברענגען אויף אמאָל.

זעהען נאָר איינשפּאָרען אַ שפּאַן

דעם עפישענסי פּלאַן קאָן מען אָבער נאָר דאַן איינפיהרען, ווען מען ווערט א קמצן אויף צייט און קרעפּטען. יעדע מינוט מוז ברענגען איהר נוצען. נישטאָ אין די ארבייט שטונדען צוצוגעהן צו דער שכנה און אָפּ׳טענה׳ען מיט איהר א האלבע שעה, דערנאָך צוגעהן צום פענצ־טער און אַרויסקוקען א פערטעל שעה; דאָ זיך אָביסעל אונטערפּוילען עטליכע מינוטען, און דאָרט זיך אויף עפּעס פארקוקען און אויך פאר־לירען אביסעל צייט. אָ, ניין, דאָס איז ניט עפישענסי! מיט אַזאַ באַציהונג קאָן מען זיך ניט דערשלאָגען צום אידעאל פון פרייע שטונדען.

אָט אזוי ווי מען קומט ארויס א פרישע, אַן אויסגערוהטע פון דעם שלאָף־צימער, מוז מען ווערען ריהרעוודיג און אויסארבייטען א גע־וואוינהייט צו געהן פון איין ארבייט צו א צווייטער. מען מוז איינ־פיהרען די עפישענסי פון דער פאבריק, און ארום צוועלף קאָן מען טאַקע אָפּטאָן אַלע אַרבייטען. פרויען האָבען דאָס באַוויזען, טאָ וואָרום קאָנט איהר דאָס ניט? עס איז מעגליך, מען דאַרף נאָר שטרעבען, שטרעבען צום אידעאל.

נאַטירליך, ווען מען לויפט אהין און אהער, אָהן אַ פּלאַן, טאָ געהט צייט און מיה אין ניזוועץ אריין. ביים באקען, צום ביישפּיל, ווען די פרוי ברענגט צום ארבייט טיש דאָס לאָקשען ברעט, דאַן געהט זי נאָכ׳ן מעהל, און קערט זיך אום נאָך די אייער, און דערזעהט, אז קיין צוקער און צימרינג האָט זי ניט געבראַכט, און ערשט שפּעטער פעהלט איהר אוים די קאָטשעלקע און זי מוז אויף אזא אופן אויסמעסטען די קיך א צוואנציג מאָל אהין און צוריק נאָך איידער זי נעהמט זיך צום באקען אַליין, טאָ מעג מען פארשטעהן, אז אלע ארבייטען טוט זי מיט אָט אזא פּלאַן, און ביי צוויי אזייגער איז שוין אזא פרוי טאַקע אויסגעמאַטערט, אָבער די ארבייט שטעהט נאָך און רינגעלט זי ארום ווי א בייזע שלאַנג.

אָבער ווען מען שטרעבט צו עפישענסי, פארשטעהט די פרוי, אז ביי אָט דער ארבייט קאָן מען אלץ פארנעהמען מיט איין גאנג, אַרויפּ־לייגענדיג דאָס מעהל, די אייער, דעם צוקער און דעם צימרינג אויף איין גרויסער טאַץ, אָדער אריינלעגענדיג זיי אין א גרויסער שיסעל. די בעקעלעך מיט דער ברעט און די קאָטשעלקע פאָדערען אפשר נאָך איין גאנג.

ביים גרייטען צום טיש קומט ביי א סך פרויען אויך דאָס זעלביגע פאָר: פריהער פארשפּרייט זי דאָס טישטוך; דאַן געהט זי צו דער

שאפּע נאָך געפּעס, דאן קעהרט זי זיך אום נאָכ'ן זילבער; נו, זאָלץ דאַרף מען דאָך אויך, ווידער א שפּאציר. אָהן ברויט געהט דאָך אויך ניט, טאָ דרעהט זי זיך ווידער אוים צוריק און אז. וו.; און אָט אַזוי מאַכט זי א צעהן שפּאצירען אהין און צוריק. אָבער ווען זי וואָלט זיך נאָר געמאכט די געוואוינהייט פון עפּישענסי, און ביי יעדער אַרבייט א טראַכט געטאָן דערפון, טאָ וואָלט זי מיט איין גאנג אלץ אפּגעטאָן, צוזאמענבערענגענדיג אלץ אין א שיסעל אָדער אויף א טאַץ, און מיט אָט דער פּארשפּאָרטער צייט און ענערגיע וואָלט זי עפּעס אנדערש געקאָנט אָפּטאָן. און פרייהייט ביי צוויי אזייגער וואָלט שוין דאן געווים געווען א מעגליכקייט. פון א סענט צו א סענט, זאָגט מען, וואקסט אוים א דאָלאר, און פון א מינוט דאָ, און א מינוט דאָרט ווערט אין גיכען א שעה.

מיט אָט אזא פּלאן פון ארבייט קאָן די פרוי לייכט ענדיגען ביי צוועלף. נאָך דער רוה פארנעהמט די פרוי די פּאָר קליינע קינדער און געהט זיך אין פּארק אריין, און זיצט דאָרט מיט א רוהיגען קאָפּ ביז ארום זעקס. און ווען זי קומט אהיים, שטעהט דאָך שוין די וועטשערע אָפּגעקאָכט פון אין דער פריה. מען דארף נאָר אפשר אריינרוקען די קאָרטאָפּעל אין אויווען אויף אָפּצובאקען, ווייל זיי שטעהען דאָך שוין אויך ריין אָפּגעשקראָבעט מיט'ן ווערזשעטייבל בערשטעל און גוט פאר־דעקט, אויך נאָך פון אין דער פריה.

דאָס הויז איז ריין א חיות, און אלץ, וואָס מען דארף אויף מאָרגען איז דאָך שוין אויך באזארגט, א דאנק דעם פּלאן פון א טראכט צו טאָן פריהער אויף שפּעטער, לויט דעם אָפּגעשטעלטען צעטעל. געהענדיג אין פּארק אריין האָט זי אפשר דעם גראָסער איבערגעלאָזט דעם אנגע־שריבענעם אָרדער און זי דארף שוין ניט זארגען טאָמער וועט עפּעס פעהלען. איצט דארף זי בלויז דערוואָרימען די וועטשערע. און אונ־זערע אידישע פרויען מעגען דאָס וויסען, אז זופּ ווערט א סך געשמאַ־קער, ווען מען דערוואָרימט זי נאָך אמאָל, און פלייש פארלירט אויך נאָר ניט דערפון, ווען עס שטעהט אָט די עטליכע שעה אויפ'ן אייז, קאָטליעטען, האַק־פלייש, און אנדערע זאכען, וואָס נעהמען קיין סך צייט ניט, מעגען דאָך שטעהן צוגעפּערטיגט, און איידער דער טיש איז געגרייט, גיבען זיי זיך א פּרעגעל אָפּ. די קאשע דערוואָרימט מען, אריינשטעלענדיג זי מיט'ן טעפּעל אין א גרעסערען טאָפּ מיט הייס וואַסער, גוט צוגעדעקט. מען קאָן גאר ניט דערקענען, צי איז זי געקאָכט געוואָרען אין דער פריה.

נו, איידער וואָס־ווען, מאַכט מען א רויען סאַלאַד פון גרינסען. אָנרייבען א קעפּעל קרויט, א רוי מעערעל, אריינבראָקען א ציבעלע, א פּאָר שטעקעלעך סעלערי, און א טאָמייטאָ, אריינקוועטשען א לימענע מיט אביסעל גוטען בוימעל איז דאָס דאָך ביי אן אויסגערוהטער פרוי א געשיכטע פון א פּאָר מינוט, ווייל אָט די אלע מאַטעריאלען ליגען און וואַרטען דאָך אויף איהר. נאָכ'ן עסען גיט מען א שטעל צו די

ברעקפעסט קאשע פון די נאַטירליכע גרייפּלעך אָדער רייז און איידער מען געהט שלאָפען, איז דאָס פּאַרטיג.

דאָס געפּעס וואשען צוזאמען מיט'ן געפּעס פון'ם גאַנצען טאָג, דערנאָך לייגען די קינדער שלאָפען לויט דעם אָפּגעשטעלטען שטייגער, — דאָס אַלעס נעהמט צו ביז ניין אזייגער, און שוין! אָט דער טאָג ארבייט איז שוין נאָך מעהר ווי גענוג. איצט נעהמט מען געגען א שעה און א האלב פאר זיך, לייענענדיג אפשר צוזאמען מיט'ן מאן עפּעס א בוך, אָדער א צייטונג און דער קערפּער מוז געהן רוהען, אום צו קריגען זיין אומבאדינגט נויטיגע צאָהל שלאָף, אָהן וועלכען די נערוועז געהען קאַפּוט. היינטיגע צייט האלט מען אין איין אראָפּ־גנב'ענען פון שלאָף. אָבער נאַרט זיך ניט, די נערוועז פיהרען א ריכ־טיגען חשבון, זיי קאָן מען ניט אפּנאַרען, און פיל פון היינטיגע קראנק־הייטען קומען טאַקע פון צושטערטע נערוועז.

אָט דאָס איז א פּלאַן פאר א באַלאַבאָסטע, וואָס וויל זיין עפישענט. זי מוז זוכען אומבאדינגט אָפּצוהיטען איהם. נאַטירליך, ווען אין א פאמיליע זענען דאָ אכט, ניין קינדער און די פרוי איז נאָך אפשר פאר־נומען מיט העלפען מאכען א לעבען, ווי עס טרעפט ליידער, קאָן מען אויף איהר ניט פאראיבעל האָבען, ווען זי קאָן אָט אזאַ פלאַן ניט דורכפיהרען. און דאָך אַפילו אין איהר לאַגע, לוינט זיך אָט די בערג אַרבייט איהרע אָפּצוטאָן מיט אַ פּלאַן, אין אָפּגעשטעלטע שטונדען, מיט פאַרבעסערטע געצייג, און מיט אַן אויסגערעכענטקייט.

אָבער צום גליק זיינען שוין היינט פאַראַן א סך פרויען, וועלכע האָבען שוין עפישענסי, אפילו אין דער פראַגע פון קינדער האָבען: נישטאָ אָנצושיטען מיט אָט דער חברה ווי פון זאַק אַרויס! אָט די נייע פרויען דערשמעקען שוין צו דער עפישענסי פון געבורט־קאָנ־טראָל, און ביי היינטיגע צייטען האָבען די פאַמיליעס דאָ אין אונזער לאַנד די דורכשניטליכע צאָהל פון דריי קינדער. דאָס הייסט, אז ביי איין טאַטע־מאַמע איז אפשר דאָ אַביסעל מעהר, אָבער דערפאר איז ביי אַנדערע דאָ נאָר צוויי אדער גאָר איין קינד, און אויף אזאַ אופן איז די דורכשניטליכע צאָהל קינדער דריי אויף א פאַמיליע.

נו, מיט אָט דער צאָהל קינדער איז זיכער מעגליך איינצופיהרען אָט אזאַ עפישענסי, ווי מיר האָבען באַשריבען. מיר ווייסען, ווען מען אַרבייט אונטער דעם פאָרמאַנ'ס אויג, אָדער ווען מען וויל זיך אַרויס־שטעלען מיט דער בריה'שקייט פאר אימיצען, געהט די אַרבייט ווי גע־שמירט, מיט חשק, גלייך ווי מען וואָלט עפּעס אונטערגעטריבען גע־וואָרען.

אָט אזאַ אונטערגעטריבענקייט דאַרף מען ביי זיך אויסאַרבייטען. ווען די קינדער ווערען דערצויגען אויך מיט עפינעשנסי (זעהט קאַ־פּיטעל — „ארום קינדער") און זיי זיינען ניט געוואוינט צו מוטשען די מאַמע, נאָר זיי שפּילען זיך אַליין, און ווען די קליינע בייבי איז אויך געוואוינט פון געבורט צו ליגען אָדער זיצען מיט זיך אַליין, קאָן די מאַ־

מע זיין איהר אייגענער פאַרמאַן און האַלטען איבער זיך די בייטש פון עפישענסי. זי קאָן זאָגאָר ווערען איהר אייגענער עפישענסי אינזשעניער און אַלע מאַל א טראַכט טאָן, צי קאָן מען ניט טאָן אַט די ארבייט אַנדערש? צי קאָן מען דאָ ניט פארשפאָרען עפּעס אַ גאַנג? צי קאָן מען דאָרט ניט מאַכען די אַרבייט איינפאַכער?

אונטער אַט אַזאַ מין אייגענעם עפישענסי קאָנטראָל האָט גאָר די געשיידטע, אינטעליגענטע פרוי שטאָף צום דענקען און די פארפינסטערטע קיך ווערט גאָר עפּעס, ווי אַ לאַבאָראַטאָריע, און די ארבייט נעמט גאָר אָן אַן אַנדער מין געשטאַלט און ווערט אינטערעסאַנט פאַר'ן גייסט אויך. מיט איין וואָרט, די באַלעבאָסטע מוז אימער דענקען און שטרעבען צום אידעאל פון קירצערע שטונדען; זי מוז ווערען איהר אייגענער עפישענסי אינזשענער און שטענדיג זיך צוקוקען צו איהר אַרבייט און זוכען חסרונות און זעהן זיי אויסבעסערען; שטענדיג קריטיקירען און זוכען אַ בעסערען און שנעלערען שטייגער.

מוז זיין „פיט".

אָבער אום צו קאָנען פיהרען די באַלעבאַטישקייט מיט אַט אַזאַ עפישענסי, מוז די פרוי זיך אַליין אריינגעמען אין די הענט; זי אַליין מוז זיין פיט, ווי מען זאָגט אויף ענגליש. זי מוז פיהרען איהר פערזענליך לעבען, אַזוי, אז איהר קערפּער זאָל זיין אין אַ גוטען ארבייטס־צושטאַנד.

פיל פרויען שטעהען אויף אין דער פריה, און מוזען באַלד אַרומבינדען דעם קאָפּ מיט אַ נאַסען טוך. וואָס איז? דער קאָפּ טוט וועה! ביי אייניגע איז עס טאַקע אפשר פון קראַנקהייט, אָדער פון א צורודערטען שלאָף ביינאַכט פון אַן אומרוהיג קינד. אָבער ביי די מעהרסטע פרויען קומט אַט די לאַגע פון דער אייגענער שולד.

אָט פרעגט זיך גוט נאָך, וועט איהר אויסגעפינען, אַז אַט די פרוי האָט קיין באַגריף ניט פון היגיענישען לעבען. זי ארבייט לאַנגע שטונדען אין אַ פארמאַכטען קאַסטען, וועלכען זי רופט אַן קיך. קיין פענסטער אָפען, ניט ביי דער אַרבייט און ניט אין שלאָף צימער. געהן אויף דער לופט, דערצו איז קיין צייט ניטאָ. ווי קאָן זי גאָר אָפּרייסען צייט אויף אַזאַ לוקסוס?

נו, פרעגט ווייטער, וועט איהר געוואָר ווערען, אז קיין רעגעלמעסיגע שטונדען אויף צו געהן שלאָפען אין אָוועגט, היט זי אויך ניט אָפּ. אַט פאַרזיצט זי זיך מיט דער שכנה, אָדער שפּילט אין קאָרטען נאַכט אויף נאַכט, אָדער זי זיצט פּלוידערנדיג גלאַט אזוי אין דער וועלט אַריין, און ווען זי קוקט זיך שוין אַרום, האַלט עס שוין פון יענער זייט צוועלף, און דער קערפּער איז שוין אָפּט אַזוי אויסגעמאַטערט, אָבער די נערוועו אַזוי אויפגערודערט, אז דער שלאָף אנטלויפט שוין פון איהר, וואו דער שווארצער פעפער וואקסט.

דאָס קינד אין דער פריה און די מאָרגען פליכטען ווילען אָבער

פון קיין זאך ניט וויסען; און די מאַמע ווערט אַרויסגעשלעפּט פון בעט אָהן רחמנות, כאָטש דער שלאָף ליגט איהר אויפ׳ן האַרצען. און איז עס שוין דאַן א וואונדער, אז איהר איז קאַלעמוטנע אויף דער נשמה און די וועלט איז קיין וועלט ניט, און די אַרבייט איז שוין גאָר קיין געבעטענער גאַסט ניט, און פון עפּעס א פּלאַן ביי דער אַרבייט — געהט שוין געהט! — ווּעמען קאָנען גאָר אַזעלכע נאַרישקייטען ליגען אין קאָפּ?

אַ פרוי מוז טאַקע איין מאָל א וואָך געהן שפּעט שלאָפען, ווייל קיין בהמה איז מען דאָך ניט. ווי קאָן א מאָדערנע פרוי ביי זיך פועל׳ן ניט צו געהערען צו עפּעס א קלוב, צו עפּעס א פּאַראיין, צו עפּעס אַן אָרגאַניזאַציע, וואו דער גייסט ווערט אויפגעמונטערט, וואו די נשמה שעפּט אפשר נייעס, געזונטען שטאָף פאַר א העכערען, מעהר אידעאַ־ליסטישען לעבען, ווי די טעגליכע אויפגאַבען פון דעם געוועהנליכען, וואָכעדיגען לעבען?

עס איז פאַרפאַלען די ליבע צו שפּיל שטאַרבט אין מענשען ניט אָפּ מיט דער קינדהייט. מיר בלייבען אויף אייביג מיט דעם שפּיל־געפיהל. אָבער איצט דריקט זיך אָט דער געפיהל אוים אַנדערש. אונזער אַמוזירונג איז אויף אַ מעהר סעריעזען אופן, ווי ביי אַ קינד. און אָט שפּילען מיר זיך אין אַלערליי באַוועגונגען, מיר פּאַרמירען סאָ־שיאַל קלאַבס, אונטערהאַלטונגען; אפילו צו געהן צו לעקטשורס איז ניט נאָר מיט׳ן צוועק צו לערנען, נאָר אויך מיט׳ן צוועק צו אַמו־זירען זיך, ד. ה.,, צופרידענצושטעלען דעם שפּיל־געפיהל.

אָבער איבערכאַפּען די מאָס און געהן יעדען אָוונט, און דאַרום טאַקע מוזען געהן שלאָפען שפּעט, ווען עס וואַרט מאָרגען אַ טאָג אַר־בייט, הייסט פשוט ברענען דאָס ליכט פון ביידע זייטען. צו קיין גוטס קאָן דאָס ניט פיהרען, ווי מיר האָבען עס נאָר וואָס באַשריבען. און פאַרשווענדען די אָווענטען זיצענדיג שפּעט אין דער היים איז גראָד אַזוי ווייניג ווינשענסווערט. דאָס פיהרט צו אַן אומרעגעלמעסיגען שלאָף, און צו אַן אָפּגעשוואַכטען קערפּער; און אין אַן אָפּגעשוואַכ־טען קערפּער, קאָן זעלטען לעבען אַ שטאַרקער גייסט, וועלכער זאָל שטרעבען צו אידעאַלען, אָדער צו וואָסערע עס איז סיסטעמען, אָדער נייע פּלענער.

אַלזאָ, אום אַ פרוי זאָל גאָר וועלען אנהויבען צוצוהערען זיך צו נייע לעהרערייען, וועגען וואָס דאָס זאָל ניט זיין, מוז זי פריהער פאַר אַלץ זעהן לעבען אַ געזונטען, היגיענישען לעבען. זי מוז זיך רעכענע מיט די געזעצען פון דער נאַטור, עסען אמת׳ע שפּייז, געהן כאָטש זעקס נעכט אין דער וואָך שלאָפען צו דער צייט אום זי זאָל קאָנען זיין אָט די עפּישענט סיסטעמאַטישע באַלעבאָסטע וועלכע מיר האָבען פּרובירט אַנצומאָלען אין אָט דעם קורצען קאַפּיטעל „סיסטעמאַטישע הויזווירט־שאַפט”.

און טאַקע נאָר א געזונטע און היגיענישע לעבענדע פרוי, קאָן זיך

פאַראינטערעסירען אויסצואַרבייטען ביי זיך אַן אידעאל צו עפּעס אַ גייסטיגער שטרעבונג, און צוליב דעם פאַראינטערעסירען זיך אין אַט דער עפּישענסי שפּיל, און זיך אַנהויבען קריטיקירען; זיך אַליין פרע־גען פראַגעס, און זיך פארגיבען אויפגאבעס, זיך לערנען עפישענסי, איינצושפּאָרען שריט און טריט, און מיה און צייט.

נאָר אַזאַ פרוי וועט איינשטימען צו א פּלאַן צו פארוואנדלען איהר הויז און קיך אין אַ מין לאַבאָראַטאָריע, וואו אלץ זאָל זיין לאָגיש גרו־פּירט, וואו עס זאָל הערשען אַן אומאויפהערענדע שטרעבונג צו קריי־גען בעסערע ארבייטס געצייגען, וועלכע זאָלען איהר פארשפּאָרען קרעפטען און צייט; און דער פּלאַן פון אַרבייט זאָל ביי איהר געהן לויט אַן אפּגעשטעלטען, שטרענג געהאַלטענעם שטייגער.

אַט אַזאַ פרוי, וואָס וואַשט זיך, וואָס אַרבייט ניט כאַפּ־לאַפּ, אָדער ליעלע פּאַ ליעלע, נאָר זי אַרבייט מיט דעם עפּישענסי געדאַנק שטענדיג אין קאָפּ, — אַזאַ פרוי געפינט נאָך אויס, אז אפילו ביים צוראמען דאָס הויז, קאָן מען אויך האָבען צוויי דרכים: א גוטען דרך און אַ שלעכטען. עס נעמט איהר ניט לאַנג צו באַמערקען דעם אונ־טערשייד: אַט, צ. ב., זי געהט אריין אין א צימער עס צוראמען. זי קערט עס צו מיט׳ן בעזעם, אָדער מיט דער אויל־בארשט. זי שטעלט אַוועק די בארשט און נעמט די שטויב־שמאַטע אויף ארומ־צואווישען דאָס מעבעל. איצט לעגט זי אַוועק די שמאַטע און העגנט אויף די זאַכען, דאַן מאַכט זי דאָס בעט.

נאָכדעם געהט זי אַריין אין צווייטען צימער. ווידער נעהמט זי דעם בעזעם; ווידער שטעלט זי איהם אַוועק; ווידער נעמט זי די שמאַטע, ווידער לעגט זי זי ארויס פון דער האַנט און ווידער טוט זי די איבריגע אַרבייט, א. אַז. וו.

אָבער אַזוי ווי זי זוכט זיך צו פארשפּאָרען צייט און ארבייט, דער־זעהט זי, אז דאָס עטליכע מאָל אָננעהמען דעם בעזעם, איהם עטליכע מאָל אַוועקשטעלען; עטליכע מאָל אָננעהמען די שמאַטע און זי עטלי־כע מאָל אַוועקלעגען נעהמט צו עטליכע קאָסטבאַרע מינוטען צייט. פאַלט זי אויף אַ שכל און נעהמט אָן דעם בעזעם און לאָזט איהם שוין ניט אַרויס פון דער האַנט, ביז אַלע צימערען זיינען צוגעקערט. מיט דער שמאַטע געהט זי אויך פון איין צימער אין צווייטען אריין, און ביים בעטען געהט זי אויך אַט אַזוי כסדר.

און ניט נאָר שפּאָרט זי איין אַט די עטליכע מינוטען, נאָר זי געוואוינט זיך איין שטענדיג צו אַרבייטען נאָר מיט דער ריכטיגער אָרדנונג, און פון דעם טעגליכען ווידערהאָלען, קריגט זי גאָר גרע־סערע שנעלקייט אין די הענט און דערפון געוואוינט זי דאָך אויך.

מיט איין וואָרט, צו פיהרען דאָס באַלאַבאַטישקייט מיט אַ פּלאַן, האָט קיין נאָר ניט אויסגעטראַכט. די אמעריקאַנער פרויען האָבען פּלאַנמעסיגקייט שוין אין כאַראַקטער, ווייל פון קינדוויים אָן לערנען זיי דאָס אין יעדער זאַך. פּלאַנמעסיגקייט, דאָס הייסט אַ סיסטעם,

לערענט מען אַזוי לאַנג אין די סקולס, אין די היי־סקולס און אין די קאַלעדזשעס, ביז סיסטעם ווערט איינגעקריצט אין דער נשמה אַריין. און דערנאָך צו וואָס זי זאָל זיך ניט נעהמען, מוז זי שוין איינפיהרען אַ סיסטעם, וועלכע זי איז געוואוינט צו פאָלגען.

און וואָס טוט אָט די סיסטעמאַטישע אינטעליגענטע פרוי ניט מיט אַ טאָלק? אָט וואָס זאָל ניט קומען אין איהרע הענט אַריין, מוז עס ווערען געטאָן סיסטעמאַטיש. אָט געהט צו צו די שיפלאַדען פון דער קאָמאָדע, און איהר וועט דאָרט געפינען די גרעסטע אָרד־נונג, און אָט די אָרדנונג ווערט רעליגיעז נאָכגעפאָלגט: אַ קעסטעלע פאַר די נאָז־טיכלעך, אַ קאָשיקעל פאַר די הענדשקעס, אַ קעסטעלע אָדער אַ קאָשיקעל פאַר דעם נעה־געצייג. נישטאָ צו גיבען, צ. ב. אַ שטעק אַריין, אָהן קאָפּ די נאָדעל אין פאָרהענגעל, אָדער אין טיש־טוך, אָדער וואו עס קומט ניט אויס! ניין, דערצו הענגט ביי דער האַנט אַ נאָדעל־און־שפּילקע קישעלע. אָבער די איבריגע נאָדלען ליגען אין נאָדעל־טעשעל אין דעם גענעה־קאָשיקעל, וואו זי האַלט דאָס שערעל, דעם טעיפּ־מעזשור (אַרשין); און טאַקע דאָרט אין קאָשיקעל וועט איהר געפינען עטליכע שעהנע אָפּגעפאַרבטע בלעכענע פידעלעך מיט קנעפּלעך, מיט קלעצעלעך זייד און ביימוואָהל פון אַלערליי פאַר־בען.

ווייטער, באַטראַכט דאָס וועש, וועט איהר דאָרט אויך זעהן די שטרענגסטע אָרדנונג. געהט צו צו די שאַפעס, און פאַר אייך הענגען די קליידער אויף קליידער־הענגערס אַלע באַדעקט פאַר׳ן שטויב; גיט אַ קוק אויף דער פאָדלאָגע, און איהר וועט ניט זעהן די שיך זיך וואַל־גערען, נאָר זיי שטעהען אויסגעשטעלט איינע נעבען דעם אַנדערען און דאָס גאַנצע פּלאַץ גיט עפּעס א מין חיות׳דיגען געפיהל פון רו־היגער אָרדנונג.

און אָט געהט ווייטער: רוקט אַרויס די שיפלאַדען אין דער קיך שאַפע און איהר וועט זעהן, ווי זיי זיינען, ערשטענס אויסגעשפּרייט מיט ריין פּאַפּיר, און די געצייגען ליגען ניט אָנגעוואָרפען איינער אויף׳ן אַנדערען, נאָר אויסגעלעגט אין ריכטיגע אָרדנונג: דאָס מיהל־כעל ליגט צונעהמען און די קליינע חלקים, אַרויפגעסיליעט אויף אַ שטריקעל, ליגען אין אַ קעסטעלע. די לאַנגע לעפלען און די מעסערס ליגען אויסגעלעגט איינע נעבען אנדערען; מעסערס טאָר מען ניט גיבען אַ שנעלען וואָרף אַריין אין קעסטעל מיט אַ סך אַנדערע זאַכען, ווייל די דינע שאַרפקייט ווערט איינגעהאַקט און דאָס מעסער ווערט ווי אַ זעג.

עפענט אויף צוקאָוועס אויף די שיפלאַדען פון דעם אַרבייט־טיש (ענעמעלטער טיש) וועט איהר דאָרט ניט געפינען אזא שיף אָהן אַ רודער, וואָס מען געפינט ליידער ביי געוויסע פרויען, וועלכע לאַכען זיך אויס פון אַ סיסטעם. איהר וועט דאָרט ניט זעהן אַ מיש־מאַש

פון לעפעל, גאָפּעל, ציינדלעך קנאָבעל, ציבעלע שאָלעכטס, בענדלעך, דעם מאַנ׳ס קויטיגע קעלנער, די גאַז־בילס, האָהר שפּילקעס, צייהן בערשטלעך, פאַרדאַרטע שטיקלעך חלה א. אז. וו.

נאָר דאָס אויג דערזעהט אַן אנגענעהמע, שטרענגע אָרדנונג פון ריין אויסגעשפּרייט פּאַפּיר אויף וועלכע עס ליגט גלייך אָוועקגעלעגט זילבער; אין א צווייטען ליגען אייניגע אַרבייט אינסטרומענטען א. אז. וו. און קיין פּיצעל וואָס געהערט אַהינצו ניט, וועט איהר דאָרט ניט געפינען.

גיט ווייטער א קוק אין דעם שאַפע שיפלאַד, זעהט איהר דאָרט ליגען א בוך, וואו זי פיהרט איהרע היימישע חשבונות. די ליבע צו סיסטעם דערלאָזט ניט אָט אַזאַ באַלעבאָסטע, אז זי זאָל ניט וויסען אַ טאָלק אין איהרע אויסגאַבען: וויפיל זי האָט אויסגעגעבען אויף די פאַרשיידענע שפּייזען, קליידער און אַנדערע זאַכען, וואָס זי קויפט איין. אָט אזוי פיל קריגט זי א וואָך, און אָט אַזוי פיל מוז זי אויס־גיבען, און יעדע וואָך מוזען אָט די צוויי זייטען פון „באַדזשעט״־בוך שטימען; אַלענפאַלס מוז זי וויסען וואו דאָס געלט איז אַהינגעקומען. הונדערטע מאָל קומט אויס זעהר אומבאַקוועהם, ווען מען קאָן ניט געדענקען, וואָס מען האָט געטאָן מיט׳ן געלט און קיין אות אין ערגעץ איז ניט דערמאָנט דערפון.

און אָט לאָמיר שוין גיבען נאָך א פּאָר בליקען אויף אָט דער סיסטעמאַטישער באַלעבאָסטע׳ס קיך: נעבען דעם ביכעל אויף דער וואַנט, וואו זי פאַרשרייבט די אָרדערס צום גראָסער, הענגט אויך איהר קאָך־בוך, און טאַקע דאָ ניט ווייט, הענגט אַ קעסטעלע, וואו זי האַלט די סאָרטירטע קאָך־רעצעפּטען, וועלכע זי שניידט אַרויס פון די צייטונגען. זי קלעפּט זיי אַרויף אויף האַרטע קאַרטאָן־פּאַפּיר און האַלט זיי אין אָרדנונג ווי מען האַלט די קאַרטעס אין א ביבליאָטעק. אייניגע פרויען קלעפּען די רעצעפּטען אַריין אין א בוך פון ווייס פּאַ־פּיר, בלענק־בוך, אָבער אַלץ הענגט צוזאַמען קאָנצענטרירט אין איין ווינקעל, אז עס זאָל ניט אויסקומען צו זוכען און דאָס אויג זאָל אויך קאָנען הנאה האָבען.

און אָט מיט אַזאַ פיהרונג פון שטרענגער פּלאַנמעסיגקייט, פון ריינער אויסגערעכענטקייט און שטרענגער אָרדנונג איז שוין גאָר קיין וואונדער ניט ביי צוויי אַ זייגער נאָכמיטאָג צו געפינען אָט דעם סאָרט פרוי אין דער ביבליאָטעק, אָדער מיט אַ בוך, אָדער מיט עפּעס אַ האַנט אַרבייט אין פּארק; אָדער ערגעץ אויף אַ מיטינג, אָדער גאָר זיצענדיג ביי אַ מאַטינעה אין אַ טעאַטער.

און דענקט ניט, אז די ווירטשאַפט איז חלילה פאַרנאַכלעסיגט. אַ, ניין! אויסנאַמען זיינען נאַטירליך פאַראַן, אָבער אזוי ווענינ זיי־נען פּאַראַן אויסנאַמען, אז מען קאָן זיי גאָר אין חשבון ניט נעהמען.

ביי צוויי א זייגער איז שוין ביי דער דורכשניטליכער אַמעריקאַנער באַלעבאָסטע אלץ אָפּגעטאָן. די וועטשערע אָפּגעקאָכט, די קינדער ריכטיג געפלעגט, ריין און ציכטיג אויסגעבאָדען און אָנגעטאָן אין מלבושים, וואָס בלאַנקען. אַלע צימערען זיינען ריין, אָהן שטויב. די שויבען בליטשטשען. אַ פּאַי אָדער אַ פּודינג שטעהט און קיהלט זיך אוים אויפ'ן פענסטער, און זי אַליין זעהט אוים, ווי א פּרינצעסין. ווער וואָלט געזאָגט, אז אָט די אויסגעפּוצטע דאַמע האָט מיט אַ פּאָר שעה צוריק געאַרבייט ווי אַ סטים-אינדזשין (פּאַראַווע מאַשין), געהענדיג פון איין אַרבייט סיסטעמאַטיש צו דער אַנדערער?

קאַפּיטעל 12.

אַרויסצונעמען פלעקען

עטליכע כללים. — די דריי גרופּעס.

ריכטיגע פּראַפּאַרציעס, ז. 314.—1. סאָרטירטע פלעקען: גראָז פלעקען, ז. 315 —טעע און קאווע פלעקען, ז. 316. — טשאָקאָלאַד און קאַקאַאָ, ז. 317. — שימעל, ז. 317. — זשאַווער, ז. 318. — אייאָדין, ז. 319. — טינט, ז. 319.— בלוט, ז. 322. — פעטע פלעקען, ז. 322. — עסיד, ז. 325. — אַלקאַלאַיי, ז. 325. — פרוכט און בערי, ז. 326. — בלאָטע, ז. 326. — סמאָלע, ז. 327. — פאַרסמאַליעטער, ז. 327. — פעינט, ז 328. — פענסיל, ז. 328. — טאַ־באַק, ז. 329. — פליגען פאַפּיר, ז. 329. — פלעקען אויף מעבעל, ז. 329. — 2. אומסאָרטירטע פלעקען, ז. 331.

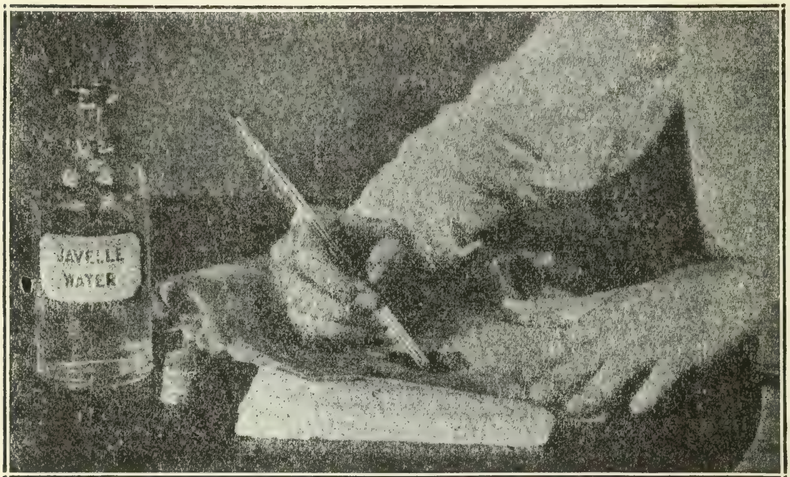
עטליכע כללים.

איידער מען נעהמט זיך אַרויסצונעמען אַ פלעק איז גוט צו וויסען אַ פּאָר כללים, וועלכע מיר ווילען דאָ אָנצייגען: וואָס פריהער מען נעמט זיך צום פלעק אַלץ לייכטער קומט ער אַרויס. עס איז גוט דעם מלבוש איבערצוקערען אויף דער לינקער זייט און פאָרזיכטיג אויס־ציהען דאָס פלאַץ מיט'ן פלעק איבער אַ קליינער שיסעל וואַסער און איינטינקען, נאָר דעם פלעק אליין, אַז אַזוי פיל, ווי מעגליך זאָל באַלד אַרויס אין וואַסער אַריין.

דערנאָך קערט איבער דעם מלבוש צוריק אויף דער רעכטער זייט, און ציהט דעם פלאַץ מיט'ן פלעק נאָך אַמאָל גוט אויס איבער'ן וואַ־סער און מיט אַן אויסגעקוועטשטען, נאַסען שמאַטקעלע, אדער מיט אַ שטיקעל שוואַם ווישט דעם פלעק פונ'ם צענטער אַרויס אין אַלע זייטען אַריין, אום צו פאַרהיטען, אַז עס זאָל ניט ווערען קיין רינג.

אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז ניט אַלע סחורות האָבען ליב וואַסער. דאַרום איז פריהער גוט איינצונעצען ערגעץ אַ ניט קיין וויכטיג פלאַץ פון מלבוש, אום אויסצוגעפינען, צי איז דאָס וואַסער ניט קיין ערגערע צרה, ווי דער פלעק אַליין. און טאָמער איז דאָס טאַקע אַזוי, מוז מען שוין געברויכען אַנדערע מיטלען, וועלכע מיר ווייזען אָן שפּעטער, און ביי די אַנדערע מיטלען איז גוט צו גע־דענקען, אַז אונטער'ן פלעק מוז מען אונטערלעגען אַ פּאָר בלעטלעך

קלעק-פּאַפּיר, אָדער אַ פּעד פון אַ גלאַט-צוזאַמענגעלעגטען האַנדטוך, אַז דאָס זאָל אײַנזאַפּען די מאַטעריאַלען, מיט וועלכע מען דאַרף ארויס-נעהמען דעם פלעק.



בילד 9

Courtesy U. S. Dept. of Agriculture.

די כלים און אינסטרומענטען.

צום אַרויסנעמען פלעקען דאַרף מען האָבען אין הויז א ניט קיין גרויסע שיסעל, א מעדיצין דראפּער (פּיפּעטקא), א גלעזערנען שטעקעלע מיט אַ רונדען שפּיץ, עטליכע צונויפגעלעגטע שטיקלעך טשיז-קלאָט, אַ פּאָר קליינע שטיקלעך שוואם און עטליכע שטיקער ווייסען קלעק-פּאַפּיר.

האָבען אַלץ צו דער האַנט.

די שטאָפען אויף אַרויסצונעמען פלעקען וועלכע מיר רעכענען אויס אביסעל ווייטער, וואָלטען געדאַרפט שטעהן אין אַ שאַפקעלע אין יעדען הויז. אויף יעדען פלעשעל וואָלט געדאַרפט שטעהן אָנגע-שריבען מיט גרויסע בוכשטאַבען „סם״, און אַלץ דאַרף ווערען געהאַלטען אויף אַ שלאָס פאר די קינדער. ווען אַ פלעק טרעפט, דאַרף מען ניט לויפען אין אפּטייק אַריין און דערווייל אפשר לאָזען דעם פלעק פאַר-האַרטעוועט ווערען. די אלע אויסגערעכענטע זאכען זיינען ניט קיין גרויסער באַטרעף און זיי קאָנען כמעט אַלע שטעהן א לאַנגע צייט. מען דאַרף זיך נאָר אביסעל אפגיבען דערמיט, אום איינצופיהרען אָט די ניצליכע איינאָרדנונג.

די דריי גרופּעס.

עס זיינען פאַראַן עטליכע מאַטעריאַלען אויף ארויסצונעהמען

פלעקען, וועלכע ווערען איינגעטיילט אין דריי גרופּעס: בלייכערס, איינזאַפּערס, צולאָזערס (סאָלווענטס).

די בלייכערס בלייכען דעם פלעק.

די איינזאַפּערס זאַפּען אין זיך אַריין דעם מאַטעריאַל, וואָס האָט געמאַכט דעם פלעק.

די צולאָזערס צולאָזען דעם פלעק, ווי צ. ב., טערפּענטין צולאָזט אייל-פאַרב און דאָס וואַשט זיך שוין לייכט אַרויס.

און אָט וועלען מיר אָנווייזען אלע מאַטעריאַלען פון דער ערשטער גרופּע (בלייכערס), וועלכע זיינען אלע סמ און מען דאַרף זיי האַלטען פאַרשלאָסען. און אָט זיינען זיי:

גרופּע 1. — אקזעליק עסיד (בלייכער*)

אקזעליק עסיד איז ניצליך צו אַ סך פלעקען אויף ביים-וואָל (קאָטאָן), לייווענט, וואָהל, זיידענס און אַנדערע מאַטעריאַלען. אָבער אלע אָט די זאכען קאָנען נאָר דאן פארנעהמען אקזעליק עסיד, ווען זיי זיינען ווייס, ווייל קאָלירען קאָנען ניט אויסשטעהן אָט דעם עסיד, זיי ווערען געבלייכט צוזאמען מיט׳ן פלעק. דאָך, ווען דאָס שטיקעל סחורה איז ניט פון קיין טייערען סאָרט, מעג מען פּראָבירען צו געברויכען אקזעליק עסיד, אָבער טאקע באלד איינטונקען אין אַמאָניא וואסער, ווייל אמאָניא איז א ניוטרעלייזער (פרעסט אויף דעם עסיד). פּרובירט פריהער אויף אַן אומבאַדייטענד פּלאַץ פון מלבוש. געדענקט, אקזעליק עסיד איז אַ סם.

און אָט אַזוי מאַכט מען אקזעליק עסיד:

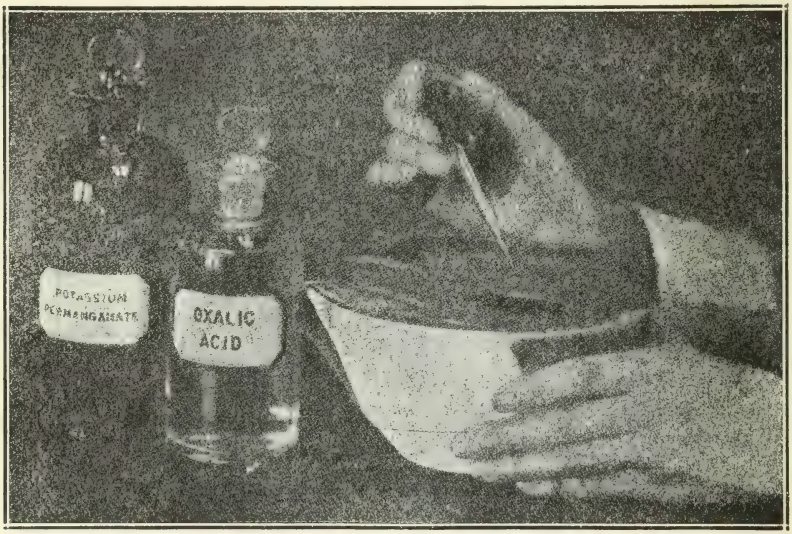
אָט דעם עסיד קאָן מען קויפען אין שטיקלעך (קריסטאלס) און מאַכען אַ שטאַרקען סאָלושאָן; אַן עסלעפעל אויף אַן עסלעפער וואסער און אָט אַזוי שטאַרקערהייט עס האַלטען אין אַ פלעשעל. דאָס רופט מען סעטוריטעד סאָלושען. אָדער מען קען אויך נעהמען איין עסלעפעל פון אָט די שטיקלעך און עס צופיהרען אין ניין עסלעפעל וואסער, און עס האלטען אין אַ פלאש פאַרטיג צום ברויכען פאַר פלעקען. אָט דער לעצטער סאָליושען הייסט דיליוט סאָליושען, דאָס הייסט שיטערער, ניט שטאַרקער סאָליושען. נאַטירליך מען מעג נעהמען אַ גרעסערע מאָס שטיקלעך אַקזעליק עסיד, אָבער דאַן דאַרף שוין דאָס וואַסער אויך זיין געמאָסטען מיט דער זעלביגער גרעסערער מאָס. מיט איין וואָרט, איין חלק קריסטאלס אויף ניין חלקים וואסער איז דער „דיליוט סאָליושאָן", מיט וועלכען מען נעהמט געוועהנליך אַרויס פלעקען. אַזאַ סאָליושאָן רופט מען אַ 10 פּראָצענט סאָליושען.

---

*) שוין טאקע ווי צו געברויכען די מאַטעריאַלען אויף געוויסע פלעקען, ווייזען מיר ערשט אָן אין דער אָפּטיילונג, וועלכע מיר רופען „סאָרטירטע פלעקען".

ווי צו געברויכען אַקזעליק עסיד

דאָס קאָן מען טאָן אויף צוויי אופנים. ערשטענס, קאָן מען אויפ'ן פלעק ארויפלעגען אַביסעל טרוקענע אָקזעליק עסיד (אָקזעליק עסיד קריסטאלס) און דאָס באַנעצען מיט אַ טראָפּען וואַסער פון אַ מעדיצין דראָפּער (פּיפּעטקא). צווייטענס, קען מען אויפ'ן פלעק אָנקאַפּען אויך



בילד 10

Courtesy U. S. Dept. of Agriculture.

מיט'ן מעדיצין דראָפּער אַביסעל צופיהרטע אַקזעליק עסיד (דיליוט סאַליושען) און מיט אַ ציינהן-בערשטעל, אָדער אַ קליין שטיקעלע שוואָם גוט איינרייבען, ביז דער פלעק ווערט בלייך, דאָס הייסט ער קומט ארויס, דערנאָך דאַרף מען דאָס פּלאַץ מיט'ן פלעק איינטונקען אין דער שיסעל וואַסער און גוט אויסשווענקען. דאַן קאָן מען שוין דעם מלבוש וואַשען מיט זייף. אָבער ווי געזאָגט אויבען, נ אָ ר ו ו י י ס ע ז אַ כ ע ן , צי וואָהל, די לייוועגט, צי זייד, צי ביי-וואָהל, קאָנען פאַר-טראָגען אַקזעליק עסיד.

סאָלטס אָוו לעמאַן (סם)

ביי געוויסע פלעקען רעקאָמענדירט מען צו געברויכען סאָלטס-אָוו-לעמאָן סאָליושאָן. דאָס איז האַלב אויף האַלב קריעם-אָוו-טאַרטאַר און סאָלטס-אָוו-סאָרעל (אַפּטייק). מישט זיי צוזאַמען טרוקענערהייט און האַלט זיי אין אַ פלעשעל. ווען מען דאַרף עס נעהמט איין עס-לעפעל דערפון אויף ניין עס-לעפעל קאַלטער וואַסער. דאָס ווערט געברויכט, ווי אַקזעליק עסיד.

סאַלטס-אָוו-לעמאָן ווערט אַמאָל אויך רעקאָמענדירט אַרויפצולעגען טרוקענערהייט אויפ׳ן פלעק, דאַן באַנעצען פון אויבען מיט עטליכע טראָפּען וואַסער און דאָס אַזוי לאָזען שטעהן אַ פּאָר מינוטען. אָבער מען דאַרף באַלד אויסשווענקען, פריהער אין ריינער און דערנאָך אין אַמאָניא וואַסער.

טאַרטאַריק עסיד (סם)

אָט דעם עסיד קאָן מען געברויכען אויף געוועהנליכע זיידענס, וואָהלענס, ביימוואָהל און לייווענט. און ווען מען מישט איהם פריהער טרוקענערהייט אוים האַלב אויף האַלב מיט זאַלץ, שאַדט ער אַפילו די שטאַרקע קאָלירען אויך ניט, (קאָלירען, וואָס בליאַקירען ניט). דאָס איז זעהר אַ ניצליכער עסיד אָבער ליידער וויסען ניט פיעל מענשען פון זיין ניצליכקייט און ענין פון פלעקען אַרויסנעהמען.

ווי צו געברויכען טאַרטאַריק עסיד

באַנעצט דעם פלעק מיט אַביסעל וואַסער און באַדעקט איהם מיט טרוקענע טאַרטאַריק עסיד און זאַלץ אויסגעמישט האַלב אויף האַלב (דאָס זאַלץ דאַרף מען ווען די סחורה איז אַ קאָלירטע, זאָנסט דאַרף מען דאָס זאַלץ ניט). רייבט איין מיט די פינגער, אָדער מיט אַ לעפעל, ביז דער פלעק קומט אַרויס. אָדער באַנעצט דעם פלעק און באַדעקט איהם מיט קרים-אָוו טאַרטאַר (פאַרפיינערטער טאַרטאַריק עסיד) און רייבט איין מיט׳ן פינגער. עס איז בעסער צו האַלטען דעם פלעק גוט אויסגעצויגען איבער אַ הייסען טאָפּ וואַסער, ווייל די היץ העלפט דעם עסיד אויטער.

צופיהרטער טאַרטאַריק עסיד

אָדער מען קאָן דעם טאַרטאַריק עסיד האַלטען פאַרטיג אין אַ פלע-שעל, צופיהרט איין עסלעפעל אויף ניין עסלעפעל קאַלטער וואַסער פאַר אַ שוואַכען סאָליושען; און איין עס-לעפעל טאַרטאַריק עסיד אויף איין עס לעפעל הייסער וואַסער פאַר אַ שטאַרקען סאָליושאָן.

גאָר שוואַכער טאַרטאַריק עסיד

אַמאָל מוז מען פלעקען אויסקאָכען אין טאַרטאַריק עסיד, צ. ב. פאַר׳עקשנ׳טע זשאַווער פלעקען א. אַז. וו. דערצו דאַרף מען שוין גאָר שוואַכען טאַרטאַריק עסיד, ווי איין טעע-לעפעלע פון אָט דעם עסיד (אין שטיקלעך) אויף אַ האַלבער קוואָרט וואַסער. אָבער פאַרגעסט ניט דער-נאָך גוט אויסצושווענקען אין עטליכע וואַסערען.

אסיטיק עסיד

ווען טאַרטאַריק עסיד שטעהט לאַנג צוזאַמענגעמישט מיט וואַסער, ווערט ער „קאַליע” און ווערט אַסיטיק עסיד. ער ווערט געברויכט גראַד ווי דער טאַרטאַריק עסיד. אָבער אַסיטיק עסיד קאָן מען קויפען אין שטיקלאַך אויך (קריסטאַלס).

פּאַטעסיום פּוירמענגאַנעהט (בלייכער)

פּאַטעסיום פּוירמענגאַנעהט קאָן מען געברויכען אויף אַלע ווייסע סחורות, אַ חוץ רייאָן (נאָכגעמאַכטע זיידענס) אָט דער בלייכער נעהמט ארויס אַ סך פלעקען, אָבער אַמאָל ווען די פלעקען זיינען שטאַרק פאַר־עקשנ׳ט, דאַרף מען דאָס געברויכען עטליכע מאָהל, אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז נאָך יעדען געברויכען אָט דעם סם, מוז מען דעם פלעק אויסשווענקען, און דאַן מעג מען ווידער באַנעצען. דאָס טוט מען, אום דער סם זאָל ניט שטעהן צו לאַנג אויף אַמאָל אויף דער סחורה, ווייל קיין גוטס קומט איהר דערפון ניט אַרויס.

איינגע קאָלירטע זאַכען קאָנען דאָס אויך אויסשטעהן, אָבער עס איז בעסער פריהער אויסצופּרובירען אויף אַ פלאַץ אין מלבוש, וועלכער וואַרפט זיך ניט אין די אויגען, אָדער אפשר אויף אַן איבערגעבליבען שמאַטקעלע, פון דער סחורה, אום צו זעהן, ווי דער פּאַטעסיום ווירקט אויף דעם קאָליר. האַלט דעם פּאַטעסיום פּוירמענגאַנעהט פאַרטיג אין אַ פלאַש — אַ טעע־לעפעלע קריסטאַלס (שטיקלעך) אויף אַ פיינט וואַסער. ווען מען דאַרף, באַגיסט עטליכע טראָפּען פון דער פלאַש, ברויכענדיג אַ מעדיצין דראַפּער, אָדער אַ גלעזערען שטעקעלע און לאָזט שטעהן געגען אַ פינף מינוטען. אָפט טרעפט, אַז נאָכדעם ווי דער פלעק איז שוין אַרויס, בלייבט אַ ברוינער, אָדער רויטליכער רינג. דאַרום, ווען די סחורה איז זייד, לייווענט, אָדער ביימוואָל, איז גוט דעם פלעק צו באַנעצען מיט שיטערען אקזעליק עסיד, ווי שוין באַמערקט, אָדער לימענע זאַפט און דאַן מיט אַמאָניא וואַסער. אָבער ווען די סחורה איז וואָהל, איז איהם גוט צו באַנעצען מיט הײדראָדזשען פּעראָקסייד, וועלכען מען דאַרף פריהער לייכט זויער מאַכען מיט אַביסעל טאַרטאַריק אָדער אקזעליק עסיד. שווענקט אין עטליכע וואַ־סערען.

היידראָדזשען פּעראָקסייד (בלייכער)

אָט דאָס איז אַ גוטער בלייכער פאַר פלעקען, און מעג געברויכט ווערען אויף אַ סך׳ערליי סחורות. ווען מען דאַרף ארויסנעהמען אַ פלעק, גיט צו אַביסענקע אַמאָניע וואַסער, אום ארויסצונעהמען די זויערקייט, וועלכע ווערט אין דער אפטייק צוגעגעבען, אום דער פּער־אָקסייד זאָל קאָנען בעסער שטעהן. קאַפּעט ארויף מיט אַ מעדיצין דראַפּער, לאָזט שטעהן אַביסעל און שווענקט אין עטליכע וואַסערען.*)

*) די אויבען אויסגערעכענטע עסידס אויף אַרויסצונעמען פלעקען, מאַ־כען אַמאָל אַליין פלעקען, איבערהויפּט אויף שוואַרצער און בלויער סחורה. אום דאָס אויסצובעסערען, ווישט דעם פלעק אָפּ מיט אַ שטיקעל שוואַם איינגע־טונקען אין אַמאָניא וואַסער. אויב דאָס העלפט ניט, ווישט מיט קלאָ־ראָפאָרם. קלאָראָפאָרם מעג מען ברויכען אויף ביימוועל, לייווענט, זייד און וואָהל.

אַמאָניא (אָפּט אויך א בלייכער)

אַמאָניא איז א גאַז, וועלכער צולאָזט זיך אין וואַסער. 1 חלק וואַסער זאַפּט אין זיך איין פון 500 ביז 700 חלקים גאַז. דאָס איז קאָנצענטרירטע אַמאָניא און מען קריגט זי אין אַפּטעק.

קאָנצענטרירטע אַמאָניע איז, אַלזאָ, ניט דער גאַז. דאָס איז אַמאָניע-גאַז שוין אויסגעמישט מיט וואַסער, אָבער דאָס איז זעהר שטאַרק. קויפּט אָט די אַמאָניא און מישט אַליין מיט וואַסער.

און ווען מען וויל מאַכען אַ פלאַש צום אַלגעמיינעם געברויך, דאַרף מען נעהמען 1 חלק קאָנצענטרירטע אַמאָניא אויף 7 אָדער 8 חלקים וואַסער. אָט דאָס איז שטאַרקער, ווי די אַמאָניא, וואָס מען קויפט אין די קלעטען, ווייל דאָרט איז זי שוין געוועהנליך אויסגעוועפּט. אָט די לעצטע צומישטע אַמאָניא, וועלכע מען דאַרף אַליין מאַכען, הייסט „אקווא אמאָניא", אדער „ספּיריטס אָוו הארטסהאָרן". און איצט, ווען מען דאַרף עפּעס וואַשען מיט אַמאָניא וואַסער, דאַרף מען פון אָט דער לעצטער באַשריבענער פלאַש ערשט נעהמען דריי עסלעפעל אויף איין קוואָרט וואַסער.

געברויך פון אַמאָניא

אַמאָניא האָט די טבע זיך צו פאַראייניגען מיט עסידס און פון אָט דער פאַראייניגונג ווערט אַ זאַלץ, וועלכעס וואַשט זיך דאַן לייכט ארויס פון דעם פלאַץ, וואו דער עסיד פלעק איז געווען. אַמאָניא שאַדט ניט קיין שום געוועהנליכע סחורה און נעהמט אַרויס פלעקען פון שטאַרקע עסידס, רויטען וויין, אייאָדין, „נייטרעהט אָוו סילווער", און אויך פלעקען פון ים וואַסער און קאָד-ליווער אויל (פיש-שמאַלץ).

דזשאַוועל וואַסער (בלייכער)

איינע פון די וויכטיגסטע בלייכערס פון סחורה איז קלאָרייד-אָוו-ליים. (אַפּטייק). פון אָט דעם פּוידער מאַכט מען „דזשאַוועל" וואַסער, וועלכער דאַרף אויך שטעהן פאַרטיג אין שאַפּקעלע, ווייל ער קומט שטאַרק צונוץביים ארויסנעהמען געוויסע פלעקען, און איבערהויפּט צו בלייכען פאַרשיידענע זאַכען, ווי לייוועגט, פאַרגעלטע וועש און אז. וו.

ווי צו מאַכען דזשאַוועל וואַסער

צופיהרט אַ האַלב פונט קלאָרייד-אָוו-ליים (אַפּטייק) אין צוויי קוואָרט קאָכיגער וואַסער; צולאָזט אויך אין אַן אנדער כלי אַ פונט וואַש סאָדע (סעל-סאָדא) אין אַ קוואָרט הייסער וואַסער. גיסט זיי ביידע צוזאמען און לאָזט אויסקיהלען און זיך גוט אַפּזעצען. דורך אַ דאָפּעלטיגען טשיז-קלאָט זייעט אָפּ, נאָר דאָס קלאָרע וואַסער, אז קיין גרודקעס זאָלען ניט אַריינפאַלען. האַלט אָט די דריי קוואָרט „וואַסער" אין אַן ערדענער, אָדער גלעזערנער כלי. ווען מען דאַרף ארויסנעמען געוויסע פלעקען, באַנעצט מיט אַ בערשטעל, אָדער קאַפּעט אָן מיט אַ מעדיצין-דראָפּער, רייבט גוט איין און שווענקט טאַקע באַלד

אויס אין ריינער וואסער, און טינקט נאָכדעם איין אין אמאָניא וואַ־סער, אז די אמאָניא זאָל ניוטרעליזירען דעם עסיד פון פלעק (אויב דער פלעק איז פון עסיד). געדענקט, אז נאָר ביימוואָהל און לייוועגט קאָנען פארנעהמען דעם דזשאַוועל וואסער. וואָהל און זיידענס ווערען צוגעסען פון איהם. דאָס איז סם, היט עס פאַר די קינדער.

שיטערער דזשאַוועל וואַסער

ווען מען דארף בלייכען, אָדער ווייס מאכען שטאַרק פארגעלטע וועש, נעהמט אַ האַלבע קוואָרט פון אָט דעם אויבען דערמאָנטען „דזשאַוועל וואסער" אויף יעדע אנדערהאלבען גאלאן וואַרימער וואַ־סער און טונקט איין דאָס וועש. לאָזט שטעהן אַ קאַרגע האַלבע שעה, ניט מעהר, און שווענקט אויס אין עטליכע וואַסערען. עס איז גוט נאָר איינצוטונקען אַ פּאָר שטיקלעך אויף אמאָל, אז עס זאָל זיי ניט אויסקומען צו ליגען צו לאנג אין דעם וואַסער, ווייל דער „דזשאַוועל וואסער" איז שטאַרק, און נעהמט עסען די סחורה.

מיר האָבען ביז איצט אָנגעוויזען די גרופּע „בלייכערס", און איצט ווילען מיר אויסרעכענען די צווייטע גרופּע, די איינזאַפּערס.

גרופּע 2 — איינזאַפּערס

געוויסע פעטע פלעקען, איבערהויפּט, ווען זיי זיינען נאָך פריש, ווערען ארויסגענומען, ווען מען באַדעקט זיי באַלד מיט מאַטעריאלען, וואס זאַפּען איין די פעטקייט. און דאָס זיינען, צושטויסענע קראָכ־מאַל, צושטויסענער קרייד, מאַגנעזיא, פולערס אוירט, פרענטש טשאק, א. אַז. וו. אָדער מען לעגט אויף דעם פלעק באַלד אַרויף אַ שטיק קלעק פּאַפּיר און מען האַלט אַ הייס אייזען אויף דערויף, און די גאַנצע פעטקייט געהט אַריין אין פּאַפּיר אריין. דערנאָך ווישט מען מיט אַביסעל אלקאָהאָל, אויסגעמישט מיט טערפּענטין. עס איז גוט צו האַלטען עטליכע פון אָט די איינזאַפּערס אין שאַפּקעלע צוזאמען מיט די איבריגע שטאָפען אויף ארויסצונעהמען פלעקען. א בינטעל קלעק-פּאַפּיר וואָלט אויך ניט געדאַרפט פעהלען.

און אָט גיבען מיר איצט די דריטע גרופּע, די צולאָזערס (סאָל־ווענטס).

גרופּע נומער 3 — די צולאָזערס

אַלקאָהאָל.

דערפאַר, וואס אלקאָהאָל קאָן לייכט צולאָזען אזעלכע מאַטעריא־לען, ווי פעטס, גאָמס און זאַפּט פון גרינסען און גרעזער, ברויכט מען איהם אויף סחורות, וועלכע קאָנען זיך ניט לייכט וואשען. איטער און קלאָראָפאָרמס געהערען צו דער זעלביגער גרופּע. דינעהטשורד אַל־קאָהאָל פאַר פלעקען איז גראַד אַזוי גוט, ווי דער ריכטיגער אלקאָהאָל, וועלכען עס איז איצט אַזוי שווער צו קריגען.

טערפענטין.

טערפענטין איז אן אייל פון געוויסע בוימער. ווען ער איז פאר־פיינערט (דיסטילירט), ווערט ער אנגערופען „אויל אוו טערפענטין". טערפענטין צולאזט גאנץ לייכט פעינט און וואהגיש. מען קען איהם געברויכען אויף ארויסצונעהמען אט די דערמאנטע פלעקען אפילו אויף די דעליקאטסטע סחורות. עס איז גוט איהם צו געברויכען מיט א קליין שטיקעל שוואם, אדער איהם אנקאפען אויפ'ן פלעק מיט א מע־דיצין דראפער (פיפעטקע).

גאזאלין און בענזין.

אט די מאטעריאלען צולאזען אויך די אויבענדערמאנטע פלעקען און שאטען ניט קיין שום סחורה. ווי צו וואשען מיט געזאלין זעהט בלעטעל 335.

קארבאן טעטראקלארייד

דער דאזיגער מאטעריאל איז א וויכטיגער סאלוועגט צולאזער (צו־לאזט פלעקען). מען קויפט איהם אין אפטייק.

אט גיבען מיר די ריכטיגע מאס פון די אויסגערעכענטע מאטע־ריאלען:

ריכטיגע פראפארציעס

אקזעליק עסיד.

שטארק (סעטיורייטעד סאליושאן) — אן עס־לעפעל קריסטאלס אויף אן עס־לעפעל וואסער. דאס הייסט 1 אויף 1.

שוואך (דיליוט שאליושאן) — 1 עס־לעפעל אויף 9 עס־לעפעל וואסער.

סאלטס אוו לעמאן.

1 עס־לעפעל קריסטאלס און 9 עס־לעפעל וואסער. 1 אויף 9.

טארטאריק עסיד

סעטיורייטעד סאליושאן — 1 אויף 1.

דיליוט סאליושאן — 1 אויף 9, אדער 10.

קרים אוו טארטאר.

4 פלאכע טעע לעפעלעך אויף א האלבע קווארט וואסער.

פאטעסיום פוירמענגאנעהט.

איין טעע לעפעלע קריסטאלס אויף א פיינט וואסער (האלבע קווארט).

היידראדזשען פעראקסייד.

דאס קומט פארטיג פון דער אפטעיק; אבער אויף ארויסצונעהמען פלעקען דארף מען צומישען אביסעל אמאניא וואסער, ווייל דארט פארזויערט מען דעם היידראדזשען, אז ער זאל קאנען שטעהן. אמא־ניא פרעסט אויף די זויערקייט.

אַמאָניא.

ווי שוין געזאָגט, אַמאָניא איז אַ גאַז. ער ווערט צופיהרט מיט וואַסער.

1 חלק וואַסער זאַפּט אין זיך אַריין פון 500 ביז 700 חלקים גאַז. און דאָס איז קאָנצענטרירטע אמאָניא. ווען מען צופיהרט די קאָנ־צענטרירטע אמאָניא מיט וואסער, קריגט מען „אקווא אמאָניא“, אדער „ספּיריטס אָוו הארטסהאָרן“, אָט דעם סאָרט, וועלכען מען קויפט אין די גראָסערים.

און אום אפּצוואַוואשען עפּעס אדער אויסשווענקען סחורה נאָכ׳ן ארויסנעהמען אַן עסיד פלעק, נעהמט אָט די „אקווא אמאָניאַ“ און צו־פּיהרט זי ערשט מיט וואסער:

3 עסלעפעל אויף אַ קוואָרט וואסער.

דזשאַוועל וואַסער.

1 פונט וואַש סאָדע (סעל־סאָדא) אויף 1 קוואָרט הייסע וואסער, און ½ פונט „קלאָרייד אָוו ליים“ אויף צוויי קוואָרט וואַסער. מישט זייביידע צוזאמען, לאָזט אויסקיהלען און זיך גוט אפּזעצען. דאַן זייעט אפּ איבער א צווייענדיגען טשיז קלאָט, נאָר דאָס אפּגעזעצטע, קלאָרע „וואַסער“ האַלט אין ערדענער, אָדער גלעזערנער כלי.

באָראַקס.

1 טעע לעפעלע צו 1 קוואָרט וואסער.

אַמאָל 1 טעע לעפעלע אויף 1 גלאָז וואַסער, ווען מען דאַרף זעהר שטאַרק.*)

סאָרטירטע פלעקען

אַזוי ווי פיל פלעקען ווערען פארהארטעוועט פון זייף אין דעם וואַשען, וואָלט געווען אַ גוטער פּלאַן, אז וואַש טאָג זאָל זיין דינסטאָג, און מאָנטאָג זאָל דאָס וועש איבערגעקוקט ווערען, די פלעקען ארויס־גענומען ווערען, איידער זייף ריהרט זיך אָן אין דעם. און אין איין וועגס מעג דאָס וועש טאקע דערווייל אויסקעפּאַרריכט ווערען אויך, אַז אַ קליינער ריס זאָל ניט ווערען קיין גרויסער.

און אָט גיבען מיר אלערליי גרופּעס פלעקען:

גראָז פלעק.

אַ פרישען גראָז פלעק אויף ווייס וועש קאָן מען ארויסנעהמען מיט אלקאָהאָל, אָבער טאָמער איז דער פלעק שוין פאַרלאָזען איז גוט צו

*) באמערקונג. — אין די דריי גרופּעס שטאָפען פאר פלעקען האָ־בען מיר בלויז אָנגעוויזען, ווי אזוי זיך צו באַגעהן אין אַלגעמיין מיט זיי, ווי אַזוי זיי צוזאמענמישען און צופּערטיגען. אָבער שוין טאקע אויף וואָסערע פלעקען זיי צו געברויכען, ווייזען מיר ערשט אָן אין דער קומענדער אפּ־טיילונג, וועלכע הייסט „סאָרטירטע פלעקען“. דער לעזער וועט דאַרפען

נעהמען טאַרטאַריק עסיד, עס דערהיצען און הייסערהייט דער־מיט וואַשען דעם פלעק. ער ווערט דערפון גרין, אָבער די גרינ־קייט קומט אַרויס אין וואַשען מיט וואַרימע מיליענקעס. גראָז פלע־קען אויף וואָלענס און זיידענס קומען ארויס פון איטער, אָדער אל־קאָהאָל, און די סחורה ווערט ניט באַשעדיגט.

אָדער רייבט אָן דעם גראָז פלעק מיט מאלעסעס און לאָזט אַביסעל שטעהן, דאַן וואַשט אין וואַרימער וואסער, אָהן זייף. אָדער רייבט אָן חזיר שמאַלץ (אין אפטעיק).

טעע און קאַווע פלעק.

ווען אָט די פלעקען זיינען פריש, קומען זיי לייכט אַרויס. שפּרעט זיי אויס איבער א שיסעל הייסער וואַסער און פון א טעע קעסעל (טשייניק) גיסט פון דער הויך אויף זיי נאָך הייסע וואַסער.

ווען אָט די פלעקען זיינען שוין פארלאָזט, אדער זיינען פאַרהאַר־טעוועט געווארען פון וואַשען מיט זייף, דאַן מוז מען זיי שוין ארויס־נעהמען מיט אקזעליק עסיד אדער דזשאַוועל וואסער, אדער באדעקען מיט לימענע זאַפט און זאַלץ און טאַקע אַזוי האַלטען אין דרויסען אויף דער זון.

אָדער ווען די פלעקען זיינען אויף ביימוואָל אדער לייווענט, ווייקט זיי איין אין אַ באָראקס סאלוישאָן (א לעפעלע אויף א גלאָז וואסער), לאָזט ליגען אַביסעל און שווענקט אויס אין קאַכיגער וואסער.

ווען אָט די פלעקען זיינען שוין שטאַרק פארהארטעוועט און קיין זאך ריהרט זיי ניט, פרובירט מיט „פּאָטעסיום פוירמענגאַנעהט". צו־לאָזט א לעפעלע אין א פיינט וואסער און נעצט איין דעם פלעק מיט אַ שטיקעל שוואם, ניט שטאַרק נאַס, אדער מיט אַ מעדיצין דראפער; לאָזט שטעהן א פינף מינוט און שווענקט באלד אויס אין לימענע זאפט און דאַן שווענקט אין אַ סך וואסער. דאָס איז גוט פאר אַלע ווייסע סחורות, א חוץ רייאָן זייד.

ווען אָט די פלעקען זיינען פריש, נעהמט מען זיי אויך אַרויס מיט גליצערין. לאָזט ווייקען א פאָר שעה און דאן שווענקט אויס אין וואַ־רימער וואסער.

ווען ביים טיש טרעפט אזא פלעק אויף דעם ריינעם לייוועג־טענעם טישטוך, רוקט באַלד אונטער א ברייטען טעלער מיט הייס וואסער, און טונקט איין דעם פלעק, רייבענדיג מיט די פינגער, ביז ער קומט אַרויס. רוקט דאן אַרונטער א צונויפגעלעגטען האַנדטוך

אויפמישען צוריק דאָס בלעטעל מיט יעדען מאַטעריאל, וועלכען ער דארף האָ־בען צו זיין פלעק, און אויסגעפינען, ווי מען באַגעהט זיך מיט איהם. אָט, צום ביישפּיל, ווען מען געפינט, אז צו אזא און אזא פלעק רעקאָמענדירען מיר צו נעהמען „אָקזעליק עסיד", דארף מען געפינען „אָקזעליק עסיד" אין דער אפּטיילונג וואס מיר רופען „די דריי גרופּעס", און דאן זעהן, ווי איהם צו געברויכען. אָבער געדענקט, אז דאָס זיינען אַלץ געפעהרליכע סמ'ען.

און מיט ניט קיין זעהר הייסען אייזען גלעט איבער און מען דערקענט אפילו ניט, צי עפּעס האָט געטראָפען.

אַ פלעק פון שטאַרקער טעע איז גוט צו באַשיטען מיט צוקער און איהם לאָזען ווייקען אין וואַסער אַ האַלבע שעה, און דאן איהם אויסשווענקען און האַלטען אויף דער זון, באַנעצענדיג איהם מיט לי־מענע זאַפט.

טעע, קאַווע און מילך פלעקען.

ווען אָט די פלעקען זיינען שוין פאַרלאָזט, רייבט זיי אָן מיט אַ געלעכעל פון אַן איי, אויסגעמישט מיט גליצערין.

טשאָקאָלאַד און קאָקאו פלעקען.

ווען אָט די פלעקען זיינען נאָך פריש, נעהמט מען זיי לייכט ארויס, איינווייקענדיג זיי אויף אַ פּאָר שעה אין גליצערין. שווענקט אויס אין וואַרימער וואַסער. זייף און וואַסער העלפט אויך זעהר אָפט.

פאַרהאַרטעוועטע פלעקען נעהמט מען ארויס מיט דזשאַוועל וואַסער.

ווען אָט די פלעקען טרעפען זיך אויף זאכען, וואָס וואַשען זיך ניט, וואַשט זיי מיט בענזין, געזאָלין, אדער כלאָראָפאָרם. אָבער אָט די שטאָפען זיינען אלע לייכט צום אָנצינדען זיך, אַפילו ווען דער פלאַם פון פייער איז ווייט. טוט די ארבייט אין דרויסען.

שימעל פלעק.

אַ שימעל פלעק איז אָפט גוט אָנצורייבען מיט גוטער געלער זייף און דאָס גוט באַדעקען מיט צושטויסענע קרייד און דאָס מיט דער האנד גוט אריינפּרעסען. לעגט אַוועק אין דרויסען אויף דער זון און אלע מאָל באַשפּריצט מיט וואַסער. מען דאַרף די גאַנצע געשיכטע אמאָל ווידערהאָלען עטליכע מאָל.

אָדער נעהמט אַ פערטעל פונט זייף דזשעלי (צולאָזטע זייף), מישט דאָס אויס מיט צוויי אונצען קראָכמאַל, אַן אונץ זאַלץ און די זאַפט פון אַ לימענע. גיסט אָן אויפ׳ן פלעק און רייבט מיט אַ בארשט. אָדער קאָכט דאָס שטיקעל וועש אין שטאַרקער באָראַקס וואַסער.

אָדער ווייקט איין דאָס פאַרשימעלטע פּלאַץ איבערנאכט אין זויער מילך, און טאַקע מיט דער מילך לעגט עס ארויס אין דרויסען אויף דער זון. טוט דאָס עטליכע מאָל.

אָדער באַנעצט דעם פלעק מיט לימענע זאַפט און באַדעקט מיט זאַלץ און לאָזט אזוי ליגען אויף דער זון אין דרויסען.

אַמאָל נעהמט מען אַרויס אַ שימעל פלעק מיט מילך, אין וועלכער מען לעגט אַריין קראָכמאַל און צולאָזטע זייף. ווייקט איין דעם פלעק אויף עטליכע שעה. וואַשט אויס און לעגט טרוקענען אין דרויסען אויף דער זון.

אַ שימעל פלעק נעהמט זיך אָפט אַרויס, ווען מען באַדעקט איהם

געדיכט מיט אויסגעמישטע זאַלץ, לימענע זאַפט, צושטויסענע קראַכ־מאַל און צולאָזטע זייף. לעגט אַוועק אין דרויסען אויף דער זון.

אַ פאַרלאָזטען שימעל פלעק קאָן מען ארויסנעמען מיט דזשאַוועל וואַסער, אָבער צו קיין זיידענס און וואָהל טויג דאָס דאָזיגע וואַסער ניט. עס פרעסט אויף די סחורה.

אַ פאַרלאָזטען שימעל פלעק קאָן מען אָפט אויך ארויסנעמען מיט פּאָטעסיום פּוירמענגאַנעהט, אדער אקזעליק עסיד.

שימעל פלעק אויף לעדער.

רייבט איין וואַזעלין מיט אַ פלאַנעלענעם שמאַטקעלע, ווישט גוט אויס און פּאָלירט.

זשאַוועל פלעק.

פון ווייס וועש נעהמט מען אָפט אראָפּ דעם זשאַוועל פלעק, ווען מען שפּרייט דעם פלעק אויס אויף אַ שיסעל מיט קאָכעדיג וואַסער, אָדער וואַסער, וואָס האַלט טאַקע אין קאָכען און מען באַשפּריצט דאָס פלאַץ מיט לימענע זאַפט. האַלט עטליכע מינוט, שווענקט אויס, און טוט עס עטליכע מאָל. דאָס שאַדט ניט אפילו די עדעלסטע סחורות, וואָס קאָנען זיך וואַשען.

אויף אַ זשאַוועל פלעק איז אויך גוט אָנצושיטען זאַלץ, דאַן באַ־שפּריצען מיט לימענע זאַפט און אַוועקלעגען אין דרויסען אויף דער זון. באַשפּריצט עטליכע מאָל מיט דער לימענע.

אַ זשאַוועל פלעק איז אויך גוט צו באַדעקען מיט טרוקענע שטיק־לעך אקזעליק עסיד, אויסציהען איבער א כלי און דאָס באַנעצען מיט היים וואַסער. שווענקט באַלד אויס אין הייסער וואַסער. טוט עס אַ פּאָר מאָל.

אָדער דאָס פאַרזשאַוועטע פלאַץ מעג מען איינווייקען אין גאָר שיטערע טאַרטאַריק עסיד (זעהט פריהער) און דורכקאָכען ביז דער פלעק קומט אַרויס. שווענקט גוט אויס אין עטליכע וואַסערען. די סחורה מוז זיך קאָנען קאָכען נאַטירליך.

אַ פאַרהאַרטעוועטען זשאַוועל פלעק קאָן מען אויך אויסקאָכען אין „קריעם אָוו טאַרטאַר". פיר פלאַכע טעע לעפעלעך „קריעם אָוו טאַרטאַר" אויף אַ פיינט וואַסער איז די ריכטיגע פּאָרציע. שווענקט דערנאָך גוט אויס אין עטליכע וואַסערען.

אָדער דאָס שטיקעל וועש מיט'ן זשאַוועל פלעק איז גוט צו באַ־דעקען מיט טרוקענע „סאַלטס אָוו לעמאָן" (זעהט פריהער), און דאָס האַלטען אויסגעשפּרייט איבער דער פאַרע פון אַ קאָכיגען טאָפּ וואַסער, ביז דאָס ווערט צולאָזט און אריינגעזאַפּט אין דער סחורה. שווענקט עס דאַן גוט אויס. גוט נאָר פאַרביימוואָל און לייווענט.

אַ זשאַוועל פלעק אויף ביימוואָל (קאַטען) און לייווענט איז אַמאָל גוט אָנצושמירען מיט פּוטער און באַשיטען מיט פּאָטאַש (ליי), און

אזוי לאנג רייבען, ביז דער פלעק געהט אראפ. שווענקט שנעל אויס אין הייסער וואסער.

זשאַווער אויף מעטאַלען.

רייבט איין מיט טערפענטין און דאן מיט שטאלענע וואל איינגע-טונקען אין לינסיעד אויל, אדער אין פיומיס סטאון.

זשאַווער פלעק אויף פאַדלאָגע.

פלעקען פון זשאווער אויף געוועקסטע פאדלאגעס נעהמט מען ארויס מיט אקזעליק עסיד. מען וואשט דערנאך גוט אפ מיט קאלטע וואסער.

זשאַווער פלעק אויף מאַרבעל (מאַרמאָרשטיין).

נעהמט איין חלק אקזעליק עסיד און צעהן חלקים אלקא-האל, אדער איין חלק סאלפאריק עסיד (סם) מיט דרייסיג חלקים אלקאהאל, מישט גוט אויס און שמירט אפ דעם פלעק און לאזט שטעהן פופצעהן מינוט אדער אביסעל מעהר, וואשט אפ מיט אמאניע וואסער. די אמאניא איז אן אלקאליי, וועלכע פארניכטעט עסידס. טוט דאס א פאר מאל, ביז דער פלעק געהט אראפ.

א לייכטער זשאווער-פלעק אויף אט דעם שטיין קומט אפט ארויס פון זאלץ און לימענע זאפט.

פארגעלטע פלעקען אויף מארבעל, וועלכער שטעהט אין דרויסען, נעמט מען אפט אראפ, וואשענדיג פריהער מיט פאטאש וואסער, נאכדעם מיט ריינער וואסער און צום סוף מיט וואסער צופיהרט מיט היידראקלאריק עסיד. וואשט נאכדעם באלד אפ די הענט, ווייל דאס איז א סם.

אייאָדין פלעק (יאָד)

א געלער פלעק פון אייאדין אויף ווייסער סחורה קומט ארויס ווען מען טונקט איהם איין אין וואסער מיט א ביסעל אמאניא.

אדער באגיסט דעם פלעק מיט א ביסעל אלקאהאל (דינייטשורד אלקאהאל, אפטייק). דאס איז איבערהויפט גוט צו סחורה, וואס קאן ניט פארנעמען קיין וואסער.

זעהר אפט קומט ארויס דער אייאדין פלעק, ווען מען ווישט איהם גוט אויס מיט א שטיקעל שוואם איינגענעצט אין וואסער צופיהרט מיט אביסעל אמאניא.

אייאָדין מיט קאַרבאָליק עסיד.

אום אייאדין זאל ניט קאנען פארפלעקען קיין וועש, איז צו איהם גוט צוצומישען עטליכע טראפען קארבאליק עסיד. צו דער הויט שאדט דאס ביסעל קארבאליק עסיד ניט.

טינט פלעק.

עס זיינען פאראן עטליכע סארטען טינט, און ניט צו אלע זיינען גוט די זעלביגע מיטלען. עס איז א פאקט, אז עס זיינען היינטיגע

צייטען פאַראַן סאָרטען טינט, וועלכע מען קאָן בשום אופן ניט ארויס־נעמען פון וועש. אָבער איידער מען ווייסט מיט וואָסער טינט מען האָט צו טאָן, דאַרף מען זיך אַ ריהר טאָן און ניט וואַרטען ביז דער פלעק ווערט פאַרהאַרטעוועט אָדער ווערט צופלאָסען. דאַרום דאַרף מען באַלד ארויפשיטען אַ סך זאַלץ, אָדער צושטויסענעם קראָכמאַל, אָדער צושטויסענעם קרייד, אָדער מאַגנעזיא, אָדער טאַלקום פוידער, אָדער פולערס אוירט, אָדער געלע קוקורוזע־מעהל. אָט די אַלע מיט־לען זיינען גוט אויף איינצוזאַפּען אין זיך די טינט און זי ניט לאָזען צושפּרייט ווערען. זיי זיינען אַלע איינזאַפּערס.

טינט פלעק.

אַמאָל איז גוט באַלד איינצוווייקען דעם טינט־פלעק אין זויער־מילך און איהם לאָזען ווייקען איבער נאכט.

אַמאָל איז גוט דעם טינט־פלעק איינצוואַווייקען אין קלייען צומישט מיט וואַסער, און טאַקע באַלד אין לימענע־זאַפט, און דאָס אַזוי טאָן עטליכע מאָל.

ווען באַוועלנע אָדער לייווענטענע סחורה קריגט אַ טינט־פלעק, כאַפּט אַ שטיקעל לימענע און רייבט גוט איין, אָדער טונקט עס באַלד איין אין צולאָזטע חזיר־שמאַלץ, אָדער באַגיסט מיט מילך און לאָזט ווייקען.

אַ טינט־פלעק איז אויך גוט אויף אַ פּאָר מינוט צו באַגיסען מיט אַ שטאַרקען אקזעליק עסיד אדער „סאָלטס אוו לעמאָן", שוויינקט באַלד אויס אין וואַסער מיט אַמאָניא.

ווען טינט ווערט פאַרגאָסען אויף קאָלירטע זאַכען, באַנעצט מיט שוואַכען טאַרטאַריק עסיד (זעהט פריהער). טאָמער בליאַקירט דער קאָליר דערפון אָפּ, באַגיסט באַלד מיט שוואַכער אַקוואַ אַמאָניא און דער קאָליר ווערט צוריק אָפּגעפרישט.

אויב דער טינט־פלעק ווערט אויף דעליקאַטע סחורה, נעמט איהם אַרויס מיט פּאָטעסיום דויר מענגנעהט.

אַ טינט־פלעק איז אַמאָל אויך גוט ארויסצונעמען מיט „דזשאַוועל וואַסער". אָבער דאָס טאָר מען ניט געברויכען אויף זיידענס אָדער וואָל.

אָדער נעמט דעם פלעק ארויס מיט הײדראָדזשען פּעראָקסייד.

ווען די טינט־פלעקען טרעפען זיך אויף קליינע שטיקלעך וועש פון דעליקאַטער סחורה, ווי למשל גוטע נאָז־טיכלעך, בלאַנדען, איז גאָר קיין בעסער מיטעל ניטאָ ווי איינצוואַווייקען די פלעקען אין צולאָז־טען חלב; נאָך דעם, ווי די פלעקען פארשוואונדען, קאָכט מען אויס די זאַכען אין זייף־וואַסער.

דערפון קאָן מען זעהן ווי וויכטיג עס איז אין אַ הויז צו האַלטען אַ פאַרשלאָסען שאַפקעלע מיט אַלע זאַכען צום אַרויסנעמען פלעקען.

ווייל וואָס פריהער מען נעמט זיך צו די פלעקען, אלץ שנעלער און לייכ־
טער קומען זיי ארוים.

טינט פלעק אויף פארשיידענס.

ווען אַ טינט־פלעק טרעפט אויף אַ גוטען מלבוש, לוינט זיך צו
קויפען אַ פלעשעל „טינט ארויסנעמער" און נאָכפאָלגען די אינסטרוק־
ציעס, וואָס קומען געוועהנליך מיט'ן פלעשעל.

אַ טינט־פלעק אויף פאפיר קאָן מען אָפרייבען מיט דעם פארקיי־
לערטען שפיץ פון אַ קריסטאל טארטאריק עסיד (אַ טרוקען שטיקעל)
איינגענעצט אין וואַסער. לאָזט עס דאַן גוט אָפטריקענען. און ווען
מען וויל אמאָל אויסמעקען די טינט פון אַ פעהלער, וואס מען האט גע־
מאַכט אויפ'ן פאַפיר, איז דאָס אויך אַ גוטער מיטעל. מען דארף עס
לאָזען גוט אויסטריקענען איידער מען נעמט שרייבען אויף דעם פלאץ.

רויטער טינט פלעק.

צו אָט דעם פלעק געברויכט סאָדיום סערבארעהט (אפטייק).
ווייקט איין דעם פלעק אויף אַ צוויי טאָג, שווענקט גוט אויס. דאָס
איז גוט ווען די סחורה וואַשט זיך.

פלעק פון אינדעליבל טינט.

אַ פלעק פון דעם סאָרט טינט, וועלכער איז געמאַכט, אז ער זאָל
זיך טאַקע ניט ארויסוואַשען, ווי צום ביישפיל, ווען מען צייכענט אויס
וועש פאר דער לאָנדרי — אָט אַזאַ טינט פלעק קאָן מען אמאָל פארט
ארויסנעמען מיט דזשאַוועל וואַסער. טוט דאָס עטליכע מאָל, נאָך
יעדען מאָל אויסשווענקען אין פרישער וואַסער און דערנאָך אין אַמאָ־
ניא וואַסער, אָבער געדענקט: דזשאַוועל וואַסער קאָן מען ברויכען נאָר
אויף באַוועל און לייעווענט, ניט אויף קיין חיה־מאַטעריאל, ווי זייד
אָדער וואָל.

אַ פלעק פון אינדעליבעל טינט קאָן זיך אמאָל גוט
ארויסנעמען מיט קאראזיוו סאָבלימעהט אין אַ שוואַכען סאָליושאָן.
אָבער דאָס איז זעהר אַ שטאַרקער סם, און מען דאַרף היטען די פינגער
און דערנאָך פאָרזיכטיג גוט אויסוואַשען די כלים און אויסווישען אַלץ
ארום.

טינט פלעק אויף מאַרמאָשטיין.

אַ טינט־פלעק אויף מאַרמאָרשטיין אָדער האָלץ נעמט מען אָפט
ארויס מיט קאָנצענטרירטע אַמאָניא, און מען שווענקט דאָס באַלד
אויס.

אַ טינק־פלעק אויף מאַהאָגאַני, ראָזוואוד אָדער בלעק־וואָלנאַט
נעמט מען ארויס מיט אַ זעקס טראָפען „ספיריטס אָוו נייטער", אויס־
געמישט מיט אַ לעפעל וואַסער. באשמירט דעם פלעק מיט אַ פעדער
און ווען דער פלעק געהט אראָפּ, ווישט באלד אָפּ מיט אַ נאַסען טוך.
אַמאָל דאַרף דאָס וואַסער זיין אַביסעל שטאַרקער ווי מיט זעקס טראָפען.

בלוט פלעק.

אַ שטיקעל סחורה מיט אַ בלוט-פלעק טאָר מען ניט אריינלעגען אין הייסער וואַסער, ווייל דער פראָטעאין (פלייש) ווערט פאַרהאַר-טעוועט. ציהט עס אויס איבער אַ שיסעל קאַלטער וואסער, מיט'ן פּנים פון פלעק אין וואַסער אריין און מיט אַ צונויפגעלעגט שמאַטקעלע רייבט אַזוי, אַז דאָס בלוט זאָל ניט דאַרפען דורכגעהן דורך און דורך, נאָר געהן אין וואַסער אריין. אַזוי איז גוט צו טאָן מיט אַנדערע פלעקען אויך.

ווען דאָס שטיקעל וועש מיט'ן בלוט-פלעק קאָן זיך לייכט וואַשען, ווייקט עס איין אין קאַלטער וואַסער. רייבט ביז דאָס לאָזט אַ לייכט ברוינעם פלעק. דאַן הייסט עס אַז דער פראָטעאין איז שוין ארויס און איצט מעג מען שוין דאָס וואַשען אין הייסער וואַסער מיט זייף.

אָדער ווייקט איין דאָס פאַרפלעקטע פלאַץ אין אַ גאַלאָן וואַסער, צו וועלכען עס איז צוגעגעבען צוויי עס-לעפעל פון דער געוועהנליכער הויז-אַמאָניא. די פלעקען ווערען בלאַס, דאַן קאָן מען שוין וואַשען מיט'ן וועש.

בלוט-פלעקען אויף ווייסע וואָל, זייד און אַנדערע סחורות קומען ארויס, ווען מען ווישט זיי מיט היידראָדזשען פּעראָקסייד. טונקט איין אַ שוואם און ווישט איבער'ן פלעק.

אַ פאַרקאַכטען בלוט-פלעק קאָן מען ארויסנעמען מיט דזשאַוועל וואַסער, אָבער צו זייד און וואָל טויג דאָס ניט. דאָס עסט די סחורה.

אַ בלוט-פלעק אויף אַ שווערען מאַטעריאל, ווי פלאַנעל, אָדער אַ וואָלענער קאָלדרע קאָן מען פרישערהייד אַראָפּנעמען מיט געדיכטען רויעם קראָכמאַל. מישט דעם רויעם קראָכמאַל געדיכט אויס מיט וואַסער און לעגט עס ארויף אויפ'ן פלעק, און לאָזט פאַרטריקענען. באַרשט עס דערנאָך אַראָפּ. אַמאָל דאַרף מען דאָס טאָן אַ פּאָר מאָל.

פעטע פלעקען.

פעטע פלעקען פון שמאַלץ דאַרף מען באַלד אָפּקראַצען מיט אַ מעסער און אויף אַזאַ אופן אַראָפּנעמען אַ סך פון דער פעטקייט, און אויב די סחורה קאָן זיך וואַשען איז גוט דעם פלעק באַלד אָנזייפען מיט נעפּטאַ זייף און איהם וואַשען אין הייסער וואַסער.

אַ פעטער פלעק אויף זאַכען, וואָס איז ניט באַקוועם צו וואַשען, באַדעקט באַלד מיט צושטויסענעם קרייד, אָדער קראָכמאַל, אָדער מאַג-נעזיא, אָדער פולערס ערד (אַפּטייק), אָדער קלעק-פּאַפּיר. די דאָ-זיגע זאַכען נעמען איין זיך איין אַ סך פון דער פעטקייט. דאַן ווישט אָפּ מיט די זאַכען וואָס מיר גיבען אונטען.

ווען אָט די נאָר-וואָס דערמאָנטע איינזאַפּערס האָבען שוין איינ-געזאַפּט אַ סך פעטקייט פון פלעק, איז דאַן גוט צו ספּאָנדזשען איהם מיט איינעם פון אָט די זאַכען: געזאָלין, כלאָראָפאָרם, איטער אָדער בענזאָל. אָט די זאַכען צינדען זיך אָבער לייכט אָן. דאַרף מען אַר-

בייטען מיט זיי אין דרויסען, אָדער ווען קיין פייער איז ניטאָ אין הויז. אַפילו אַ שוועבעלע טאָר מען דאַן ניט אָנצינדען, ווייל די גאַזען פון זיי שוועבען ארום אין הויז. עפענט אַלע פענסטער. עס איז גוט אונטער'ן פלעק ארונטערצולעגען אַ צונויפגעלעגטען ריינעם טוך און אויף איהם האַלטען דעם פלעק און ניט נעצען שטאַרק מיט די זאַכען, מיט וועלכע מען אַרבייט, אום דער פלעק זאָל זיך ניט צושפּרייטען. ווען דער פלעק איז שוין ארוים, רייבט מיט א ריין שמאַטקעלע, ביז עס ווערט טרוקען.

אָדער באשמירט דעם פעטען פלעק מיט אומגעזאַלצענער פּוטער און רייבט פון אויבען מיט כלאָראָפאָרם. היט זיך פון פייער.

פאר אַ פעטען פלעק אויף זיירענס ווערען רעקאָמענדירט אָט די אַלע זאכען: כלאָראָפאָרם, פרענטש טשאָק, „עסענס אָוו לעמאָן" מאַג־נזעיא. דאָס געלכעל פון אן איי, בענזין. זיי ווירקען בעסער ווען דער פלעק איז פריש און נאָך וואַרים.

פעטער פלעק פון מאַשין-אייל.

רייבט אָן אויפ'ן פלעק אַ סך וואַש-סאָדע, אָדער באק-סאָדע (ביי־קאַרבאָנייט אָוו סאָדאַ), שפּריט אוים איבער אַ שיסעל און גיסט קאָכיגע וואַסער, ביז דער פלעק געהט ארוים.

פעטער פלעק פון פלייש.

מיט אָט דעם פלעק מוז מען זיך באגעהן ווי מיט אַ בלוט-פלעק און איהם פריהער ניט לעגען אין היים וואַסער, אַז דער פּראָטעין זאָל ניט פארהאַרטעוועט ווערען. דערנאָך, ווען דאָס בלוט איז שוין ארוים, מעג מען דאָס פעטקייט וואַשען אין הייסע וואַסער מיט זייף, אָדער ווי די איבעריגע פעטע פלעקען.

פעטער פלעק פון מילך.

מילך-פלעקען באשטעהען פון פעטקייט און פּראָטעיאין. דאַרום דאַרף מען פריהער אויסוואַשען אדער אויסווישען דעם פּראָטעין מיט קיהלער וואַסער און די פעטקייט מעג מען וואַשען מיט הייסער וואַסער און זייף, אָדער געברויכען די מיטלען פאַר פעטע פלעקען. אויף זיידענס געברויכט כלאָראָפאָרם, געזאָלין, אַלקאָהאָל. היט זיך פאַר פייער.

פעטער פלעק פון קריעם (סמעטענע).

דאָס איז בלויז אַ פעטער פלעק אָהן פּראָטעאין. געברויכט הייסע וואַסער מיט נעפטאַ זייף אויב דאָס וועש קאָן זיך וואַשען. אויב ניט, נעמט געזאָלין, קארבאָן טעטראַקלאָרייד.

פעטער פלעק פון פּאַראַפין.

אָט דער פלעק ווערט באַלד פארהאַרטעוועט און צושפּרייט זיך. נעמט אַראָפּ מיט אַ מעסער, וויפיל עס לאָזט זיך; לעגט ארויף אַ שטיק קלעק-פּאַפּיר און פּרעסט מיט אַ הייסען אייזען. די פעטקייט זאַפּט זיך אָפּט אין גאַנצען איין אין פּאַפּיר אריין.

אויב דאָס דאָזיגע מיטעל העלפט ניט אין גאַנצען, ספּאָנדזשט דעם פלעק מיט געזאָלין, בענזין, בענזאָל, אָדער קאַרבאָן טעטראַקלאָ־רייד. היט זיך פאַר פייער.

פעטער פלעק פון אַ קאָלירטען ליכט.

דאָס קאָלירטע ליכט איז געוועהנליך פאַראַפין און עפּעס אַ פאַרב. פריהער נעמט אַראָפּ דעם פאַראַפין מיט אַ מעסער און דערנאָך גע־ברויכט בענזין, בענזאָל אָדער קאַרבאָן טעטראַקלאָרייד.

פעטער אייער פלעק.

דאָס ווייסעל פון איי ווערט פאַרהאַרטעוועט פון היים וואַסער. דאַרף מען דאָס גאָר צום ערשטען וואַשען אין קאַלט וואַסער. דערנאָך מעג מען שוין דעם פלעק וואַשען אין היים וואַסער, ווייל דאָס געלכעל האָט 33 פּראָצענט פעטס.

פעטער פלעק אויף לעדער.

באַדעקט דעם פלעק מיט ווייסעל פון אַן איי און לאָזט שטעהן אויף דער זון, אָדער מישט אויס צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפעל מיט עסיג און טערפּענטין און לעגט ארויף אויפ'ן פלעק. לאָזט פאַר־טריקענט ווערען און רייבט אַראָפּ.

פון לעדער קאָן מען אָפט ארויסנעמען פלעקען מיט אַ ביסעל פעט־ראָל אויף אַ שמאַטקעלע. זייט פאָרזיכטיג פאַר פייער. טוט די אַר־בייט אין דרויסען.

פעטער פלעק אויף שפּאַליער.

אַ פעטען פלעק פון שפּאַליער אויף דער וואַנט נעמט מען אַראָפּ מיט „פולערס אוירט (אַפּטייק). פאַרמישט מיט וואַסער געדיכט, ווי טייג, קלעפּט ארויף אויפ'ן פלעק און לאָזט שטעהן אַ צוועלף שעה. אפשר דאַרף מען דאָס טאָן אַ פּאָר מאָל.

פעטער פלעק אויף אַ מלבוש.

אַ פעטען פלעק פון אַ גוטען מלבוש נעמט מען ארויס מיט סאָפּ־באַרק (זייף־קאָרע, אַפּטייק). אַן עס־לעפעל אויף אַ פערטעל קוואָרט וואַרימער וואַסער. טונקט איין אַ ווייך שמאַטקעלע און רייבט דער־מיט אויף די פעטע פלעקען. אמאָל בעסער ווי בענזין און ניט גע־פעהרליך.

פעטער פלעק אויפ'ן קוליעם.

צולאָזט צוויי אונצען ווייסע זייף אין אַ קוואָרט וואַסער, גיט צו צוויי אונצען אַמאָניא און אַ טיי־לעפעלע סעליטרע (סאַלפּיטער) און רייבט אַן מיט אַ באַרשט.

אָדער אַ פעטען פלעק אויף אַ קוליעם איז גוט צו באַדעקען מיט אַ שטיק קלעק־פּאַפּיר און צופּרעסען מיט אַ היים אייזען. טוט עס עט־ליכע מאָל און נעמט עטליכע שטיקלעך פרישע קלעק־פּאַפּיר.

פעטער פלעק פון וואזעלין.

נייע און אַלטע וואזעלין-פלעקען קומען ארויס ווען מען ווייקט זיי איין אין טערפענטין.

עסיד פלעק (זויערקייט פלעק).

ווען אַן עסיד ווערט אויסגעגאָסען אויף אַ מלבוש, איז אַחוץ וואָס ער פיהרט איבער די פאַרב, פרעסט ער נאָך אויף די סחורה אויך. מען דאַרף באַלד דעם פלעק אויסשפּרייטען אויף אַ שיסעל וואסער און איהם איינטונקען מיט׳ן פלעק אין וואסער אריין, און טאַקע באַלד נייטראַליזירען דעם זויערען פלעק מיט אַן אַלקעליי, דאָס הייסט אַ געגען-עסעיד, וואָס פרעסט אויף עסיד. און דאָס איז באַק סאָדע אָדער אַמאָניא. מאַכט זיי ניט שטאַרק. (בלעטעל 315). פון דעם עסיד און דעם אַלקעליי ווערט אַ זאַלץ און דאָס שווענקט זיך אויס. שווענקט אַ סך מאָל און גיט דעם פלעק אַ לעק מיט דער צונג צו פיהלען, צי עס איז געבליבען זויערקייט פונ׳ם עסיד אָדער ביטערקייט פון דעם אַל-קעליי. אויב יא, דאַרף מען ווייטער שווענקען, ווייל ביידע עסען זיי די סחורה.

אַ קליינעם זויערקייט-פלעק קאָן מען אמאָל פאַרניכטען, ווען מען האַלט איהם איבער אַ גלאָז מיט אַמאָניא. דער גאַז, וואָס הויבט זיך אויף, נייטראַליזירט (פרעסט אויף) דעם עסיד. דאָס איז דער בעסטער מיטעל פאַר סחורה, וואָס וואַשט זיך ניט לייכט. אָבער אמאָל טרעפט, אַז פון אָט דעם מיטעל ווערט דער קאָליר פון דער סחורה געענדערט, איז דאָס גוט צו באַנעצען מיט אַ שוואַכען סאָליושאָן אַסיטיק עסיד אָדער פּשוט׳ן ווייסען עסיג.

אַזאַ זויערען פלעק קאָן מען אויך נייטראַליזירען, ווען מען באַדעקט איהם פון ביידע זייטען מיט באַק-סאָדא (בייקאַרבאָנייט אָוו סאָדאַ). אויף דער סאָדא באַשפּריצט מיט אַביסעל וואסער און ווען עס הערט אויף צו זידען (סאָדע מיט דעם עסיד), שווענקט גוט אויס.

אַלקאַליי פלעק.

פון אַמאָניא אָדער וואַש-סאָדא אַליין ווערט אמאָל אַ פלעק אויף אַ מלבוש. דאָן איז גוט צו געברויכען אַן עסיד אויף איהם צו נייטראַ-ליזירען, אָבער אַמאָל איז איינפאַכע וואסער גענוג.

ווען אַ מלבוש ווערט פאַרפלעקט פון וואַש-סאָדאַ, אָדער אַמאָניא (ביידע אַלקאַליים) איז גוט דאָס פּלאַץ אויסצושפּרייטען אויף אַ צו-נויפגעלעגטען האַנדטוך, אָדער עטליכע שטיקלעך קלעק-פּאַפּיר, און באַנעצען מיט אַ שוואַס, איינגעטונקען אין ווייסען עסיג אָדער לימענע זאַפט. ריהרט דאָן אָן מיט דער צונג און ווען דער פלעק איז געוואָרען זויער, שווענקט באַלד אויס. אַן אַלקאַליי פרעסט אויך סחורה, גראַד ווי די עסידס. פונ׳ם עסיג ווערט אַ פלעק, אָבער ער וואַשט זיך אויס אין וואסער.

פרוכט און בערי פלעקען.

1) כמעט אלע פרוכט און בערי־פלעקען קאָנען פרישערהייט אַרויס־גענומען ווערען מיט הייסער וואַסער, אָדער אַפילו וואַרימער וואַסער. ווען זיי ווערען שוין פאַרטריקענט ווערט שוין שווער זיי אַרויסצו־נעמען, איבערהויפּט ווען די פלעקען זיינען פון פּיטשעס אָדער רויטע און פּוירפּעל בערים. פון זייף ווערען פרוכט־פלעקען פאַרהאַרטעוועט און ווערען גרין אָדער בלוי, דאַרום איז גוט זיי פריהער אַרויסצונעמען מיט אַנדערע מיטלען און דערנאָך ערשט וואַשען דאָס שטיקעל וועש.

2) ציהט אויס דאָס פלאַץ מיט'ן פלעק איבער אַ שיסעל און בינדט דאָס אַרום און מיט אַ טשייניק (וואַסער טיי־קעסעל) אָנגעפילט מיט קאָכיגער וואַסער, גיסט דאָס וואַסער פון דער הויך (אַ דריי פוס הויך, אויב מעגליך), אַז דאָס וואַסער זאָל פאַלען מיט קראַפט אויפ'ן פלעק. אַמאָל איז גוט נאָך איינצורייבען מיט אַ בערשטעל און נאָך גיסען הייסע וואַסער. דאַן הענגט אַרויס אין דער זון. נאָר וואַש־סחורה קאָן דאָס אויסשטעהן, נאַטירליך.

3) נאָך דער אויבען־דערמאָנטער הייס־וואַסער באָד איז אויך גוט דעם פלעק גוט אָנצורייבען מיט לימענע און איהם אַרויסהענגען אין דער זון.

4) ווען אָט דער פלעק איז אַן איינגעשפּאַרטער נאָכ'ן הייסען וואַ־סער, ציהט איהם ווידער אויס איבער אַ שיסעל מיט וואַסער און מיט אַ מעדיצין־דראָפּער (פּיפּעטקא) גיסט אָן עטליכע טראָפּען אָקזעליק עסיד (אַ סם), לאָזט ווייקען עטליכע מינוט און טונקט באַלד איין אין אַמאָניא וואַסער אום צו נייטראַליזירען דעם עסיד.

5) פאַרהאַרטעוועטע פרוכט און בערי־פלעקען קאָן מען אויך אַרויס־נעמען מיט פּאָטעסיום פּוירמענגאַנייט.

6) פאַרהאַרטעוועטע פרוכט־פלעקען קאָן מען אויך אַרויסנעמען מיט דזשאַוועל־וואַסער, אָבער דאָס איז ניט גוט אויף וואָל און זיידענס.

7) אַ פרוכט און בערי־פלעק, וועלכער איז נאָכ'ן הייסען וואַסער גע־וואָרען בלוי אָדער גרוי, קאָן מען אָפט אַרויסנעמען מיט אַ שיטערען אָקזעליק עסיד (בלעטעל 308). טוט דאָס עטליכע מאָל, גוט־אויס־שווינקענדיג נאָך יעדען באַנעצען מיט'ן עסיד.

בלאָטע פלעק.

אויף וואַש־סחורה איז אַ בלאָטע־פלעק אַן איינפאַכע זאַך. זייף און וואַסער זיינען די מיטלען. אָבער אויף וואָל און זיידענס מוז מען זיי שוין אַרויסנעמען מיט דענייטשורד אַלקאָהאָל (אַפּטייק), אָדער איינווייקען אין קעראָסין.

אַ בלאָטע־פלעק אויף שוואַרצע, שטאַרקע אָבער גלאַטע זיידענס (טעפעטא) נעמט זיך לייכט אַראָפּ, ווען מען רייבט דעם פלעק מיט רעפּטלעך רויע קאַרטאָפעל. דער ווייסער קראָכמאַל, וואָס בלייבט איבער, באַרשט מען דערנאָך אַראָפּ, ווען דאָס פלאַץ טריקענט אויס.

פאר א דעליקאטען זיידענס איז דאס א צו שטארקער מיטעל. גע־ברויכט דאן געזאָלין, איטער.

סמאָלע־פלעק (טאַר).

סמאָלע אויף א קאָלירטען מלבוש דאַרף מען באדעקען מיט חזיר־שמאלץ (אין אפטייק) און דערנאָך אויסשווענקען אין וואַרימע מילינ־קעס פון גוטער ווייסער זייף. געזאָלין איז בעסער ווי וואסער, ווייל ער שאדט ניט די קאָלירען. ס׳איז אויך גוט אָט דעם פלעק איינווייקען אין בוימעל אויף 24 שעה און דאן וואשען. טערפענטין נעמט אויך אמאָל אראָפּ די סמאָלע.

א פרישען סמאָלע־פלעק איז גוט צו באַדעקען מיט פולערס אוירט (אפטייק) אויסגעמישט מיט טערפענטין. לאָזט פארטריקענען און בארשט אָפּ מיט א שטייפער בארשט. טוט עס א פאָר מאָל.

סמאָלע פלעק אויף׳ן קוליעם.

אָט דעם פלעק מוז מען גוט אָפּרייבען מיט א שמאטקעלע איינ־געטונקען אין קארבאָן טעטראקלאָרייד (אפטייק). בייט אָפּט דאָס שמאטקעלע, ביז עס קומט שוין ארויס ריין.

סמאָלע פלעק.

נעצט איין די סמאָלע־פלעקען אין צולאָזטען חזיר־שמאלץ (לארד), לאָזט ווייקען און דערנאָך נעמט ארויס מיט הייס וואסער, אויב די סחורה קאָן דאָס אויסשטעהן. טוט דאָס עטליכע מאָל.

אָט די אלע אויבען־אויסגערעכענטע מיטלען פאר סמאָלע־פלעקען זיינען אויך גוט צו עקסעל־גריעס, עספאָלט, פיינט א. אז. וו.

סמאָלע פלעק אויף די הענט.

רייבט מיט לימענע שאָלאכץ.

פארסמאַליעטער פלעק.

1) ווען א שטיקעל וועש איז צו שטארק פארסמאַליעט, הייסט עס, אז די פעדעמער זיינען שוין פארברענט, און מען קאָן זיי שוין גאָר ניט העלפען. אָבער ווען דער פלעק איז לייכט, זיינען יא פאַראַן א פאָר מיטלען צו איהם. ווייס וועש ווערט אָפּט צוריק ווייס, ווען מען וואשט דעם פלעק מיט זייף און וואַסער.

2) אָדער דעם פלעק אויף ווייס וועש (וואָס וואשט זיך) איז גוט צו באנעצען מיט וואסער, גוט אָנזייפען און ארויסלעגען אין דרויסען אויף דער זון אויף א גאנצען טאָג, אָדער נאָך לענגער. וואָלענס קאָן מען אמאָל ראַטעווען, ווען מען רייבט מיט עמערי פאַפיר (הארדוועהר). זיידענס קאָן מען ניט ראַטעווען.

3) א לייכטען פלעק אויף ווייסע סחורה קאָן מען אַרויסנעמען אויך אָט אַזוי: דעקט איבער דעם פלעק מיט א ריינעם ווייסען טוך איינ־געטונקען אין היידראָדזשען פעראקסייד (אַפטייק) און לעגט אויף דעם ארויף א ריינעם טרוקענעם טוך און פרעסט, ניט מיט קיין זעהר הייסען

אייזען. ווען דער אויבערשטער טוך ווערט שוין נאָס פון דעם פעראָק-סייד, נעמט אַן אַנדערען און אפשר נאָך אַן אַנדערען. דאָס אייזען טאָר ניט אָנריהרען, ניט דעם פעראָקסייד און ניט דעם פלעק אַליין, וועלכער איז נאָס פון פעראָקסייד, ווייל ער וועט באדעקט ווערען מיט זשאַווער-פלעקען. פריהער מאַכט די ערשטע לייכטע פּראָבעס, וועלכע זיינען אַנגעוויזען אויבען, אָבער ווען די פאַרסמאַליעטע פלעקען זיינען איינגעשפּאַרט, דאַרף מען שוין נעמען אָט דעם לעצטען מיטעל מיט'ן פעראָקסייד.

פיינט-פלעק (אייל פּאַרב).

1) אַ פרישער פלעק פון אויל-פּאַרב נעמט זיך לייכט אַראָפּ פון אַלע סחורות מיט גענזאָלין, טערפּענטין (זעה צולאָזוערס). מען דאַרף דעם פלעק פריהער גוט אָפּקראַצען מיט אַ מעסער און דערנאָך ספּאָנדזשען מיט אַ שוואָם אָדער ריינעם טוך אויף דעם פלאַץ, זייענדיג פאָרזיכטיג ניט צו צושפּרייטען דעם פלעק. ווישט מיט די מיטלען פוןביידע זייטען אויף דער סחורה.

2) ווען די פרישע פיינט-פלעקען זיינען פאַרשפּרייט איבער'ן גאַנ-צען מלבוש איז איהם גוט אינגאַנצען איינצוטונקען אין דעם גענזאָלין אָדער טערפּענטין, און שווענקען שפּעטער אין ריינעם גענזאָלין אָדער טערפּענטין. היט זיך פאַר פייער.

3) ווען פיינט-פלעקען זיינען שוין ניט פריש, אָבער נאָך ניט שטאַרק פאַרלאָזט, קאָן מען זיי איינווייקען אין אַמאָניאַ-וואַסער און באשפּריצען מיט טערפּענטין. דרעהט איין דעם מלבוש אויף אַ פּאָר שעה אום ווייך צו מאַכען די פלעקען און דאַן וואַשט די פלעצער אין גענזאָלין אָדער טערפּענטין. אמאָל העלפט וואַרימע וואַסער און זייף אויך.

4) אַ פיינט-פלעק האָט ליב קלאָראָפּאָרם, בענזאָל, קאַרבאָן טעטראַ-קלאָרייד. פריהער פּרובירט די ערשטע מיטלען.

פיינט-פלעקען אויף ווייסע זאַכען קאָן מען אָפּט אויסקאָכען מיט דריי עס-לעפעל וואַשינג-סאָדע צו פיר קוואָרט וואַסער. נאַטירליך, דאָס קאָן מען ניט געברויכען צו דעליקאַטע סחורה.

פיינט-פלעק אויף גלאָז.

אַזעלכע פלעקען קאָן מען אַראָפּנעמען מיט אַ סייפטי-רייזאָר בלייד אריינגעשטעלט אין אַ הענטעל (אין צעהן סענט סטאָר).

אַלטע פיינט-פלעקען אויף גלאָז נעמט מען אָפּט אַראָפּ מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין קעראָסין, טערפּענטין אָדער עסיג.

פענסיל-פלעק (בליישטיפט).

אַזאַ פלעק אויף אַ מלבוש, וואָס וואַשט זיך, מוז מען פריהער ארויסנעמען איידער מען לעגט איהם אין וואַסער אריין, ווייל איינגע פענסילס ווערען אומאויסמעקבאר (אינדעליבל) פון וואַסער. פּרובירט פריהער אָפּרייבען מיט אַ פענסיל-מעקער. אויב ניט, געברויכט קלאָ-ראָפּאָרם, גענזאָלין.

אינדעליבעל פענסיל פלעק.

אַט די פלעקען טאָר מען ניט נעצען מיט וואַסער, ווייל זיי ווערען נאָך שווארצער און צושפרייטען זיך. נעצט איין דעם פלעק אין דיניי־טשורד אַלקאָהאָל, איטער, אָדער אַסעטאָן. פּאַטעסיום פּוירמענגעניט איז אויך גוט געוועהנליך. טאָמער איז דער פלעק אויף וואַש־סחורה און איז שוין פאַרהאַרטעוועט, נעמט איהם ארוים מיט דזשאַוועל וואַסער. נאָר פאַר באַוועל (קאַטען) און לייווענט.

טאַבאַק פלעק.

אַט דער פלעק אויף וואַש־גודס וואַשט זיך אָפּט אויס, איבער־הויפּט ווען מען האַלט עס דערנאָך נאַסערהייט אויף דער זון. באַנעצט עס נאָך מיט לימענע־זאַפט. דאָס נעמט ארויס די ברוינקייט.

טאַבאַק־פלעק אויף סחורות וואָס וואַשען זיך ניט נעמט זיך ארויס מיט דינייטשורד אַלקאָהאָל אָדער פּאַטעסיום פּוירמענגעניט.

אַט דער פלעק אויף מעשענע אָדער קופּערנע טעצלעך געהט לייכט אראָפּ פון דינייטשורד אַלקאָהאָל.

פליגען פאַפּיר פלעק.

אַט די אומאַנגענעמע פלעקען נעמט מען ארויס מיט קעראָסין, קארבאָן טעטראקלאָרייד אָדער בענזאָל.

פליגען־פלעקען אויף געגילדעטע ראַמען.

אַט די פלעקען געהט איבער מיט אַ ווייך שמאַטקעלע איינגע־טונקען אין ווייסעל פון אַן איי. לאָזט שטעהן אַ ווייל און ווישט אָפּ מיט אַ ביסעל בוימעל און רייבט גוט אויס מיט אַ פלאַנעל.

אָדער שמירט זיי איבער מיט אַ פעדער איינגעטונקען אין אַלקאָ־האָל און דאַן ווישט אָפּ מיט אַ ווייך שמאַטקעלע. (זעהט ז. 368).

פלעק אויפ'ן מעבעל.

פלעקען אויף הילצערנע מעבעל נעמען זיך אָפּט ארויס, ווען מען שמירט זיי איבער מיט סאַלאַד אויל (בוימעל), און מען לאָזט אַזוי שטעהן עטליכע שעה. דערנאָך דאַרף מען זיי איבעררייבען מיט „מעטילייטעד ספּיריטס" (אַפּטייק).

פינגער־פלעקען אויף מעבעל.

נעצט איין אַ שמאַטקעלע אין אָליוו־אויל (פּראָוואַנץ בוימעל), לינסיעד אויל אָדער פּאַראַפין אויל און דערמיט ווישט אָפּ די פינגער־פלעקען. ווישט אָפּ טרוקען און פּאָלירט מיט אַ שעמי־קלאָט גוט אויס־געדרעהט פון וואַרימער וואַסער.

פון געאוילטע מעבעל איז בעסער אראָבצונעמען די פלעקען מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין קעראָסין. ווישט אָפּ און פּאָלירט אָפּ מיט אַ פלאַנעל, אָדער אַן אויסגעדרעהטען פייכטען שעמי־קלאָט. קיין מאָל טאָר מען ניט געברויכען קיין טרוקענעם שעמי־קלאָט אויף מעבעל.

דער ווייסער פלעק אויף מעבעל

דער ווייסער פלעק, וואָס ווערט אויף מעבעל פון היים וואַסער, אָדער אַ הייסען טעלער, קאָן מען אַראָפּנעהמען אויף פאַרשיידענע אופנים. איין מאָל העלפט איין מיטעל, אַנאַנדער מאָל אַן אַנדערער.

1) האַלט איבער'ן פלעק אַ היים אייזען, אָבער קומט ניט צו צו נאָהענט, אַז דער פּאַליש זאָל ניט איבערגעפיהרט ווערען.

2) רייבט איין דעם פלעק מיט קעראָסין, ווישט אויס טרוקען און פּאלירט מיט פלאַנעל, אָדער פייכטען שעמי קלאָט.

3) באַנעצט מיט לינסיעד אויל אויסגעמישט האַלב-אויף-האַלב מיט אַלקאָהאָל, ווישט אויס און פּאלירט.

4) אַ פּאַר'עקשן'טען ווייסען פלעק איז גוט איבערצוזעקען מיט באַק-סאָדע און האַלטען איבער דעם אַ היים אייזען, ניט צוקומענדיג צו נאָהענט, אַז דער פּאָליטור זאָל ניט קאַליע ווערען. טוט דאָס, אַ פּאָר מאָל.

5) אָדער באַדעקט דעם פלעק מיט בוימעל און פּאלירט דערנאָך מיט אַ ווייך שמאַטקעלע איינגענעצט אין אַלקאָהאָל.

6) אָדער באַנעצט דעם פלעק מיט עסענס אָוו פּעפּערמינט, אָדער סיעדער אויל, ווישט אויס טרוקען און פּאָלירט.

7) אָדער מישט צוזאַמען גלייכע חלקים עסיג, בוימעל און טער-פּענטין, ווישט אויס און פּאלירט.

8) אָדער באַנעצט מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין ספּיריטס אָוו קעמפאָר, אָדער קעמפאָרייטעט אויל.

9) אָדער באַדעקט דעם פלעק מיט אַביסעל טערפּענטין, ווישט אויס און פּאַלישט גוט אָפּ.

צו די אַלע מיטלען איז גוט צו געדענקען, אַז לאַנג טאָר מען זיי ניט לאָזען אויפ'ן האָלץ. ווישט זיי אָפּ, באַדעקט זיי מיט אַביסעל בוימעל און טרוקענט אָפּ און פּאָלישט ווי געזאָגט אויבען.

ווייסער פלעק אויפ'ן לאַקירטען טעצעל.

ווען אויף אַ יאַפּאַנעזישען, לאַקירטען טעצעל איז דאָ אַ ווייסער פלעק פון אַ הייסער כלי, באשמירט מיט בוימעל און רייבט דאָס פלאַץ גוט אָפּ מיט אַלקאָהאָל.

ווייסער פלעק אויף אָילקלאָט (קלעאָנקע).

אָט די פלעקען נעמט מען אָפּט לייכט ארויס מיט ספּיריטס-אָוו-קעמפּאָר.

מעבעל פלעק.

פלעקען אויף ענעמעלטע האָלץ נעמט מען ארויס מיט קעראָסין. וואַשט באַלד אָפּ מיט וואַרימער וואַסער. אַמאָניאַ-וואַסער איז אויך גוט. מען דאַרף אויך באַלד אָפּוואַשען מיט ריינער וואַסער.

אומסאָרטירטע פלעקען

גאָרטשיצע פלעק.

אזא פלעק אויף ווייס וועש קומט געוועהנליך ארויס מיט וואסער און זייף. אָבער אויף אַנדערע סחורות, באדעקט מיט ווארימען גלי־צערין. לאָזט שטעהן און דאַן ספאַנדזשט (ווישט) מיט וואסער און א שוואָם איבער א שיסעל וואסער.

זייף פלעק.

וועז וועש איז ניט גוט אויסגעשווינקט קריגט עס געלע פלעקען. איינטונקען אין וואסער און עס בלייכען אויף דער זון העלפט זעהר אָפט, אָבער דזשאַוועל־וואסער העלפט נאָך בעסער.

פלעק, וואָס קומט פון אַנדערע קאָלירטע זאַכען.

אין קאָכען פארפארבט זיך אמאָל א שטיקעל וועש פון א רויטען פאָדעם, אָדער פון אַן אנדער זאַך וואָס בליאַקירט. וואַשט אין דזשאַ־וועל־וואסער.

גלאַנץ אויף געוואַנט.

דער גלאַנץ פון געוואַנט נעמט זיך אַראָפּ מִיט א שטיקעל עמערי פאַפּיר (האַרדוועהר). רייבט גאַנץ לייכט.

דעם גלאַנץ פון שווארץ געוואַנט קאָן מען אָפט אַראָפּנעמען מִיט רעפּטלעך רויע קאַרטאָפעל.

טשואינג גאָם פלעק.

אָט דער מאַטעריאַל ווערט געמאַכט פון א גאָם וואָס הייסט טשיקעל, פאַרזיסט און פארגיבען מיט כעמישע (סינטעטישע) גערוכען. ווען די סחורה איז אַזעלכע וואָס וואַשט זיך, צוּאוויייקט דעם גאָם מיט ווייסעל פון אַן איי, און דאַן וואַשט עס אויס.

אָבער טאָמער טרעפט דער פלעק אויף אַנדערע סחורות נעמט קַארבאָן טעטראַקלאָרייד.

סאַלאַד דרעסינג פלעק.

דאָס ווערט געוועהנליך געמאַכט פון אייער, בוימעל, לימענע א. אַז. וו. אויב דער פלעק טרעפט אויף וואַש־סחורה, טאָר מען דאָס ניט לעגען אין הייסער וואסער אום דער פּראָטעאין פון איי זאָל ניט פארהאַרטעוועט ווערען. פריהער לעגט אין קאַלט וואסער, דערנאָך ערשט אין הייסען אויף אַרויסצונעמען די פעטקייט. אָבער מיט סחורה וואָס וואַשט זיך ניט, נעמט די צולאָזערס ווי גאַזאָלין, קאַרבאָן טעט־ראקלאָרייד, בענזאָל א. אַז. וו.

שוועבעלע פלעק.

דער פלעק אויף דער וואַנט פון אַן אָנגעריבען שוועבעלע נעמט זיך לייכט אַראָפּ מִיט א שטיקעל לימענע.

רויך פלעק.

די פלעקען אויף דער סטעליע און די ווענט, וואָס זיינען געוואָרען ארום אויוועז פון רויך, קומען לייכט אַראָפּ ווען מען ווישט זיי מיט אַ פלאַנעל איינגעטונקען אין עסיג.

פלעק אויף מאַרמאָרשטיין (מאַרבל).

פאַר פיל פלעקען אויף אָט דעם שטיין איז גוט צו מאַכען אַ סאָליושאַן פון צוויי חלקים סאָדע, איין חלק פּיומיס סטאָון און איין חלק קרייד-פּוידער אָדער זאַלץ. זיפּט דאָס אַלץ איבער, אַז עס זאָלען קיין גרודקעס ניט בלייבען און מישט אוים מיט אַ ביסעל וואַסער. שמירט אָן אויפ'ן שטיין און רייבט גוט איין. וואַשט דערנאָך אָפּ מיט זייף און וואַסער.

אָדער מישט אוים גלייכע חלקים אין וואַג וויטינג, צולאָזטע זייף און וואַש-סאָדע און גיט צו אַ ביסעל בלויעכץ. שמירט איבער מיט אַ שטיקעל געוואַנט, לאָזט פאַרטריקענען און וואַשט אָפּ מיט ריינער וואַסער. טריקענט דאַן אָפּ און פּאָלירט מיט אַ שעמי קלאָט אָדער אַ פלאַנעל.

לעדער פלעק

אַ פלעק אויף סחורה, וועלכער איז געקומען פון דעם וואָס לעדער איז דערויף אָנגעריבען געוואָרען, קאָן מען ארויסנעמען מיט זייף און וואַסער, אויב די סחורה וואַשט זיך, אָדער פּאָטעסיום פוירמענגענייט אויב די סחורה וואַשט זיך ניט.

מעדיצין פלעקען.

אָט די פלעקען זיינען אַזוי פאַרשיידען, אַז קיין אָפּגעזעצטע מיט-לען קאָן מען ניט געבען. דאָך קאָן מען זאָגען, אַז אַ סך פון זיי קומען אַרוים אין וואַשען. אייניגע קומען אַרוים פון אָקזעליק עסיד. אייניגע האָבען ליב דינייטשורד אַלקאָהאָל, און אַ סך ריהרען זיך פון דזשאַוועל-וואַסער.

מעטאַל פלעקען.

אַמאָל קריגט אַ מלבוש אַ פלעק פון פאַרטונקעלטען קופּער אָדער מעש. נעמט איהם ארוים מיט עסיג, לימענע-זאַפט אָדער שיטערען אַסעטיק עסיד. שווענקט אין עטליכע וואַסערען.

שוואַרצער שוה-וואַקס פלעקען.

אויב אויף וואַש-סחורה — זייף און וואַסער. אָדער אויב ניט, נעמט טערפּענטין, פּאָטעסיום פוירמענגענייט (אין אַפּטייק). פריהער כאַפּט אַראָפּ מיט'ן מעסער אַזוי פיל פון פרישען פלעק ווי מעגליך, אַז עס זאָל ניט זיין מיט וואָס נאָך צו צושמירען מעהר דעם פלעק.

טען שוה-וואקס פלעק (העל-ברוין).

אויף וואַש-סחורה קומט ער געוועהנליך ארויס אין וועש. אָבער אויף אַנדערע סחורות מוז מען איהם ארויסנעמען מיט דיניײטשורד אַלקאָהאָל. אַט דער דאַזיגער שוה-וואקס (פאליש) האַט אין זיך גע-וויסע עסידס. דאַרום טאָר מען איהם ניט פאַרלאָזען, ווייל דער עסיד וועט דורכפרעסען די סחורה.

אויוועז פאליש פלעק.

אַט דער פלעק אויף וואַש-גודס קומט ארויס אין וועש, אָבער טאָמער טרעפט ער אויף אַנדערע סחורה, נעמט איהם ארויס מיט געזאָלין. רייבט איין דעם פלעק מיט אַ בערשטעל.

פלעקען אויף קיך-האַנדטיכער.

אַט אַזעלכע פלעקען געהען זעלטען ארויס אין וועש. ווייקט זיי איין אויף אַ צוויי שעה אין וואַסער מיט אַמאָניא, און דערנאָך לעגט זיי אין וועש אריין.

פלעק אויף געשיר-שמאַטקעס.

זייפט זיי אָן און ווייקט איין אין אַמאָניא מיט וואַסער. דאַן קאָן מען זיי אויסקאָכען מיט'ן וועש.

גרינע פלעקען אויף קופער.

די גרינע פלעקען, וואָס ווערען אויף קופערנע טאָבס פון וואַשינג-מאַשינען, קומען ארונטער פון מיליענקעס מיט אַמאָניא, אָדער וויטינג מיט אַקזעליק עסיד (סם).

ווייסע פלעקען אויף וואַש-מאַשין.

די ווייסע פלעקען אויף די גאלוואניזד אייזען-טאָבס פון דער וואַשינג מאַשין קומען ארויס ווען מען וואַשט זיי מיט הייסען עסיג, קעראָסין מיט וויטינג (פיינט סטאָר) נעמען אויך אראָפּ אַט די פלעקען אָבער דערנאָך דאַרף מען גוט אויסשווינקען מיט הייס וואַסער.

אַלערליי פלעקען.

עס זיינען פאַראַן אַ סך פלעקען, וואָס קומען ארויס פון אַט דעם: צולאָזט פיר אונצען ווייסע זייף אין פיר אונצען הייסע וואַסער, קיהלט אויס און גיסט צו פינף אונצען גוטע אַמאָניא, צוויי אונצען אַלקאָהאָל, צוויי אונצען גליצערין, צוויי אונצען איטער אָדער קלאָראָ-פאָרם (אַפּטייק), מישט גוט אויס און האַלט עס גוט פארשטעקט אין אַ פלאַש. ווילט איהר אויסרייניגען אַ געוואַנטענעם מלבוש, נעמט צוויי עס-לעפעל פון אַט דער פלאַש אויף אַ האַלבער קוואָרט וואַסער און ספּאָנדזשט אָפּ מיט אַ שוואָם. אַ פאַרפלעקטער קוליעם ווערט ריין דערפון, ווען מען גיסט צו אַ גלאָז פון אַט דעם סאָליושאָן צו אַן עמער וואַרימער וואַסער.

אַ סך פלעקען פארשווינדען, ווען מען קאָכט דאָס שטיקעל וועש אין מילך.

קאַפּיטעל 13

ביי'ם וואַשען

לייכטע מיטלען צום וואשען, ז. 334. — וואשען מיט געזאָלין, ז. 335. — ליים (בלאָנדען), ז. 338. — וואשען וואָלענס און זיידענס, ז. 339. — וואשען קאָלדרעס און פעדערען, ז 341. — וואשען קאָלירטע זאכען, ז. 342. — וואשען קרעטאָן, ז. 344. — שוויינקען וועש, ז. 347. — בלויען וועש, ז. 348. — קראכמאליען וועש, ז. 349. — טריקענען וועש, ז. 350. — ריכטיגע פּראָ־פּאָרציעס, ז. 351. — פארשיידענעס, ז. 353.

לייכטע מיטלען צום וואַשען.

מיט אַלע סטים-לאָנדרים, וואָס דאָס לעבען איז איצט אַזוי רייך געוואָרען, זיינען נאָך אין לאַנד פּאַרט פּאַראַן גענוג פרויען, וואָס וואשען אַליין דאָס פאַמיליע-וועש, און דאַרום שאַדט ניט צו געבען זיי עטליכע לייכטע מיטלען ווי צו טאָן אָט די קאַטאָרזשנע אַרבייט.

1) שויבט אָן מיט אַ מעסער אָדער אויפ'ן גרויסען ריב-אייזען אַ גאַנץ שטיק זייף אין אַ כלי אריין מיט אַ צוויי קוואָרט וואַסער. בראָקט נאָך אַהין אריין אַ שטיקעל פּאַראַפין געגען אַ האַלבען אינטש דיק און אַן אינטש לאַנג. לאָזט דאָס וואַסער מיט דער זייף אויפקאָכען, ביז די זייף און דער פּאַראַפין איז שוין אין גאַנצען צולאָזט; טוט אריין אַ צוויי פלאַכע עס-לעפעל באָראקס און גיסט דאָס אַלץ אריין אין וואַש-קעסעל. דערגיסט איהם מיט קאַלט וואַסער און טאַקע באַלד לעגט אריין דאָס גוט אויסגעטרייסעלטע קויטיגע וועש. זעהט, אַז קיין שוואַרצער אָדער רויטער פאָדעם זאָל דאָרט ניט זיין צווישען וועש. איצט דערהיצט, קאָכט אויף און לאָזט זידען אַ צוואַנציג מינוט. דאָס וועש קומט ארויס ווייס, ריין און עס איז שוין כמעט ניטאָ וואָס אָפּ-צורייבען, אחוץ אפשר ארום די קעלנער און מאַנזשעטען (קאָפס) פון מענערשע העמדער.

2) מ'קאָן אויך וואַשען אָנזייפענדיג גוט די שטיקלעך וועש, איינ-דרעהענדיג זיי ענג און האַלטענדיג זיי אין ווענינ וואַסער אַ צוואַנציג

מינוט, ניט לענגער, ווייל דער צואָווייקטער שמוץ געהט צוריק אין וועש אַריין. די זייף אַלזאָ צואָווייקט דעם שמוץ און דאָס פעטקייט, און דערנאָך מיט גאָר אַ ביסעל דורכרייבען שווינקט מען ארויס דעם שמוץ. דאָס וועש ווערט ווייס, אָבער צו קיין קאָכען קומט עס ניט אין היגיעניש ען זין. דאָס קאָכען הרג'עט אַוועק די קראַנקהייט-מיקראָבען, וואָס געפינען זיך אפשר אויפ'ן וועש.

3) נאָך אפילו בעסער ווי אָנזייפען דאָס וועש און דאָס איינוויקלען אין ווייניג וואַסער, איז איינווייקען וועש אין די באַקאַנטע שטאַרק-אַדוועורטייזטע פוידערס אָדער אין די אָנגעשאָבענע שטיקלעך זייף (פלייקס). און גוט איז אַזאַ וואַשען דערמיט, וואו סמען פאַרשפּאָרט מיט'ן שטיק זייף אין האַנט צוצושאַרען די פעדעמער פון דעליקאַטע סחורות, ווי וואָל, זיידענס, לינדזשערי, וואָיל, באַטיסט א. אַז. וו. צוויטענס, איז דאָס בעסער, ווייל מיט'ן שטיק זייף קאָן מען בשום אופן ניט דערגרייכען צו יעדען פיצעל פלאַץ פון וועש. עס בלייבען שטענדיג ערגעץ איבער ניט קיין באַזייפטע פאַסען, וועלכע בלייבען מעהר שמוציג ווי די אַנדערע פלעצער. קומט שוין דאַן אויס שטאַרקער צו רייבען און דאָס וועש געהט גיכער קאַפּוט. אָבער אָט די פוידערס און די צולאָזטע פלייקס אין וואַסער דרינגען יאָ אריין אין יעדען ווינקעלע און ווירקען דערפאַר איבעראַל. אָבער די פאַרהיל-כענדע אַדיוערטייזמענטס שרייבען אָט די זייפען צו מעהר מעלות ווי זיי באַזיצען אין פאַרגלייך מיט אַנדערע גוטע נעטראַלע זייפען. יעדע גוטע ווייסע זייף קאָן אָט אַזוי אָנגעשאָבען ווערען אויפ'ן ריב-אייזען מיט די גרויסע לעכער און צולאָזט ווערען אין הייס וואַסער און נאָכ'ן אויסקיהלען אַביסעל וועט דאָס אויפטאָן די זעלביגע אַרבייט ווען מען ווייקט אין דעם איין אָט די דערמאָנטע סחורות. דאָס וואַשען אין די אָנגעשאָבענע פלייקס און פוידערס איז גוט, אָבער דער איינציגער חסרון איז דאָס, וואָס מיט אָט דעם אופן פון וואַשען האָט מען אויפגעהערט צו קאָכען דאָס וועש. אָבער די מיקראָבען מוזען געקאָכט ווערען.

4) די וואַש-מאַשינען זיינען געוויס אַ גרויסע הילף פאַר דער שווע-רער אַרבייט פון וואַשען וועש, אָבער פיל פרויען האָבען צוליב דער מאַ-שין אויפגעהערט קאָכען דאָס וועש. דאָס קאָכען איז זעהר נויטיג, אי-בערהויפּט וואו ס'זיינען דאָ קינדער אָדער שווער אַרבייטענדע אַרביי-טער, און אין קראַנקהייט, אפילו ניט קיין אָנשטעקענדע, איז דאָס אויס-קאָכען דאָס זיכערסטע מיטעל צו האָבען אמת ריינע וועש. די ווייסקייט אַליין איז נאָך ניט קיין גאַראַנטיע.

וואַשען מיט געזאָלין (פּעטראָל).

זאַכען פון וואָל און זיידענס און אַלע דעליקאַטע קאָלירטע סחורות פון חיה-מאַטעריאל איז דאָס זיכערסטע צו וואַשען אין געזאָלין. זיי

לויפען ניט איין און בליאַקירען ניט. צו באַוועל און לייוועגט איז דאָס ניט גוט. געזאָלין נעמט אַראָפּ פעטקייט, וואַקס און בלאָטע פלעקען. דאָס נעמט אַראָפּ אייגענטליך אַלע פלעקען, אַחוץ זויערקייט (עסידס). שמוץ און אַנדערע אומריינקייטען זעצען זיך דערנאָך אָפּ אין דעם שמוציגען געזאָלין און מען קאָן אָפּגיסען דעם אויבערשטען ריינעם און איהם ברויכען נאָך אַמאָל, פריהער דורכזייענדיג איהם דורך אַ טשיז-קלאָט. עס איז וויכטיג צו האָבען אַ סך געזאָלין. פריהער איינ־ווייקען די פאַרשמוצטע זאַכען אין אַ ביסעל געזאָלין, צודעקען אַז דאָס זאָל ניט אויסוועפּען און דערנאָך שווענקען אין נייעם געזאָלין. דאָס איז נאָך ביליגער, ווי ווען מען מוז אָוועקוואַרפען דעם מלבוש, אָדער אַפילו איהם שיקען צו די פּראָפעסיאָנעלע רייניגערס. אַ פינף גאלאָן־קאַן געזאָלין דאַרף מען האַלטען, ווען עס איז דאָ אָפט אַ סך מלבושים צו רייניגען. מען דאַרף אויך קויפען דעם בעסטען סאָרט .

וואַשען אין געזאָלין געפעהרליך.

ווי געזאָגט אויבען, איז געזאָלין דער בעסטער מאַטעריאַל אויף צו רייניגען סחורה, אָבער ער איז זעהר געפעהרליך. דאָס וואָס וועפּט אוים פון איהם איז אַ גאַז, וואָס קאָן זיך לייכט אָנצינדען און עקס־פּלאָדירען. אָט דער גאַז שוועבט ארום און קאָן זיך אָנצינדען ביים פייער, אָדער פון אַן אָנגעצונדען שוועבעלע, אַפילו ווען דער געזאָלין אַליין איז אין אַנדערען צימער. דערפאַר מוז מען אָט דאָס וואַשען נאָר טאָן אין דרויסען, אָדער ווען מען איז זיכער אַז קיין פייער איז ניטאָ נאָהענט, אָדער קיין שוועבעלע ווערט פלוצלונג ניט אָנגעצונדען. באַהאַלט דאַן די שוועבעלעך און עפענט אַלע פענסטער.

ווי צו וואַשען מיט געזאָלין.

טרייסעלט אוים און באַרשט אוים דעם מלבוש און נעהמט אַראָפּ די גומעלאַסטיקענע שוויים באַשיצערס (ראָבער שיעלדס) ווייל זיי ווערען קאַליע. קליינע שטיקלעך סחורה איז גוט צונויפצוטשעפּען מיט אַ נאָדעל פאָדעם. ווייקט איין אין אַ גרויסען ערדענעם סלוי אויף אַ שעה. אויב מעגליך, שטעלט דעם סלוי אַריין אין אַ שיסעל הייסער וואַסער, וועלכע איז פריהער אָנגעוואַרימט געוואָרען און דאָס פייער אונטער איהר איז אויסגעלאָשען געוואָרען, נאָך איידער מען האָט זיך גענומען צו אָט דער אַרבייט. דאָס אָנוואַרימען פון אָט דעם סלוי מיט דעם געזאָלין העלפט אַ סך צו אָט דער אַרבייט, עס ווירקט בעסער. רייבט די פלעקען מיט אַ ווייך בערשטעלע, קוועטשט, דריקט די סחורה און דאַן שווענקט עס אין פרישען גאַזאָלין, אויך דערוואַרימט אין הייסע וואַסער. אין ערשטען סלוי קאָן מען דערווייל איינווייקען אַנדערע זאַכען.

אַמאָל דאַרף מען אפשר שווענקען אין דריטען סלוי געזאָלין. דריקט דאַן גוט אוים, ניט דרעהענדיג.

זאַכען וואַשען אין גײזאָלין.

איידער מען נעהמט זיך וואַשען אין גײזאָלין איז גוט איבערצו־מעסטען די לענג פון דעם סוועטער, פון זיינע אַרבעל, אַראָפּצונעמען די מאָס פון די אַנדערע מלבושים און אַלץ פאַרשרייבען. נאָכ'ן לעצטען שווענקען, ווען מ'דריקט שוין דעם גײזאָלין אויס, דאַרף מען די זאַכען ריכטיג אויסציהען, לויט דער פאַרשריבענער מאָס; דעם סוועטער דאַרף מען טריקענען ווי אָנגעוויזען און אַן אַנדער בלעטעל, און די מלבושים אויפהענגען אויף קליידער הענגער און זיי טריקענען אין דרויסען אויב מעגליך, ניט אין דער זון. נעהמט אַריין, ווען ריכטיג טרוקען און כמעט שוין אָהן גערוך.

וואַשען מיט זייף-קאָרע (בלעטעל 352).

דינע, זעהר דעליקאַטע זאַכען ווי באַטיסט, בלאָנדען (לייס), אָר־גענדי און לינדזשערי איז גוט צו וואַשען ניט מיט געוועהנליכער זייף, נאָר מיט סאָופּ-באַרק, זייף קאָרע (אַפּטייק). צופיהרט עס מיט הייסער וואַסער און ווייקט איין אין דעם דאָס וועש און דאַן דריקט און קוועטשט און שווענקט אויס אין עטליכע וואַרימע וואַסערען. אַפּילו די קאָלירען בליאַקירען ניט.

וואַשען באַזונדער.

סאָרטירט אויס דאָס וועש פאַר'ן וואַשען און זעהט, אַז די ריינערע וועש זאָל ניט געוואַשען ווערען מיט דער שטאַרק פאַרשמוצטער, וועט די ריינע בלייבען שטענדיג ריין.

פאַר'ן וואַשען.

קוקט דורך דאָס וועש פאַר דעם וואַשען און זוכט אויס די פלעקען און נעהמט זיי, ווי ווייט מעגליך אַרוים, ווייל פיל פלעקען ווערען פאַר־האַרטעוועט פון זייף. פאַרריכט אַלעס און פאַרצירעוועט, אַז די ריסען זאָלען ניט ווערען גרעסער, געדענקט דאָס ווערטעל, אַז איין שטאָך היינט, פאַרשפּאָרט ניין שטעך מאָרגען.

וואַשען נאָר אין ריינער וואַסער.

דאָס וואַסער, אין וועלכען דאָס וועש האָט זיך געווייקט, טויג שוין ניט. גיסט עס אויס, אָהן רחמנות, אַפּילו ווען דאָס איז פול מיט זייף. די אָפּגעווייקטע קויטיגקייט געהט צוריק אַריין, און דאָס וואַשען ווערט שווערער און לענגער.

וואַשען מיט זייף דזשעלי (דרעליעס).

אָט די דזשעלי מאַכט מען, ווען מען שויבט אַריין אַ פונט זייף אין צוויי קוואָרט קאַלטער וואַסער און מען דערהיצט עס, ביז עס צוגעהט. האַלט אין אַ גרויסען סלוי און נעהמט יעדעס מאָל צוויי פולע עס־לעפעל צו אַ גאַלאָן וואַסער.

וואַשען שטאַרק שמוציג וועש.

אַ סך לייכטער איז צו וואַשען שטאַרק קויטיג וועש מיט אַ באַרשט. איבערהויפּט קינדערשע ראָמפּערס, אָווערעָלס, אַן אַרבייטערס אָווער־אָלס ווערען אויך שנעלער ריין פון אַ בארשט מיט זייף, ווי פון די הענט. לעגט די זאַכען אַוועק אויף דעם וואַש־ברעטעל, וועלכעס ליגט אַריבער־געלעגט איבער דער וואַש־טאָב (באַליע).

וואַשען אַ ביימוואָלענעם קוליעמעל (ראָג).

אום צו וואַשען אַ קוליעמעל, ווייקט איהם איין אין וואַרימער וואַסער אויף אַ פופצעהן מינוט און דריקט איהם אויס. ציהט איהם אויס אויף דער פּאָדלאָגע, באַשפּרענקעלט איהם מיט אַ גוטען זייף פּוידער, אָדער אָנגעשאַבענע ווייסע זייף און רייבט איהם געשמאַק אָפּ מיט אַ באַרשט איינגעטונקען אין הייסער וואַסער. שווענקט גוט אויס אין אַ פּאָר וואַרימע וואַסערען און הענגט גלייך אַרויס. אַ וואָלענעם ראָג קיין דאָס אויך ניט שאַטען.

וואַשען נאָזטיכלעך.

ווען מען ווייקט נאָזטיכלעך איין אויף אַ פּאָר שעה אין שטאַרקער זאַלץ וואַסער ווערט מען פּטור פון דער אומאַנגענעהמער גליטשיקייט, גיט זיי אַ שווענק אויס און דאַן וואַשט זיי מיט'ן איבעריגען וועש.

וואַשען ליים (בלאָנדען).

ביימוואָלענע, אָדער לייוועטענע (לינען) ליים דאַרף מַען איינ־ווייקען אין וואַרימע מולינקעס פון ווייסער זייף און באָראַקס. קוועטשט, דריקט מיט די הענט, אָבער רייבט ניט אויף דער ברעט, ווייל דאָס צורייסט די פעדעמער. קאָכט זיי אין ריינע מיליענקעס. שווענקט גוט דורך און אין לעצטען שווענק וואַסער טוט אַריין אַ טעע־לעפעלע דינעם ווייסען צוקער אויף יעדער קוואָרט וואַסער. וויקעלט איין אין אַ טערקישען האַנדטוך, אַז די פייכטקייט זאָל אַרויס, און פּרעסט גלייך, ניט רוקענדיג דאָס פּרעסעל, נאָר אויפהייבענדיג עס. פּרעסט אויף דער לינקער זייט, אַרויפגעלעגט אויף אַ טערקישען האַנדטוך. זיי קומען אַרויס שטייף, ווי נייערהייט.

געוועהנליכע ליים קאָן מען וואַשען, ווי פריהער און אָנשטאָט צוּ־קער, זיי טונקען אין סקימד מילך (מילך אָהן דער פעטקייט), אָדער אין סיראָוועטקאַ. שפּרייט זיי אויס אויף אַ ריינעם שפּיגעל, אדער אויף פענסטער שויבען און קלעפּט זיי גוט צו. זיי האלטען זיך גוט און טרוקענען אויס און זעהען אויס, ווי ניי. ארום א פלאַש טרוקענען זיי אויך אויס און מען דאַרף זיי שוין ניט פּרעסען. דער מילך גערוך וועפּט באלד אויס.

וואַשען גוטע ליים שפּיצען.

נעהמט אַרום א פלאַש מיט אַ ווייס שטיק זאַנע, און דערצו סטריי־געוועט צו איין עק פון דער ליים. דאַן וויקעלט זיי ענג ארום, אזוי

אז איין שפּיץ פון דער לייס זאָל זיך אוועקלעגען נעבען אנדערען ווי א באַנדאַזש. דאַן סטריגעוועט זיי אַלע צו צום טיכעל, פוןביידע זייטען. איצט לעגט דאָס מיט דער פלאַש אריין ווייקען אין וואַרימע מיליענקעס פון וויסער זייף מיט באָראקס און דריקט און גלעט די לייס ארום דער פלאַש. אויב שטאַרק שמוציג און אויב דאָס איז ניט קיין זייד, קאָן מען זי גיבען א קאָך אויף, און דערנאָך אויסשווענקען אין וואַרימע וואַסערען מיט צוקער און לאָזען טרוקענען אויפ'ן פלעשעל אין דער זון און דערנאָך פּרעסען.

וואַשען לייס, א. א. וו.

לייס (בלאָנדען) קעלנער און גוטע נאָז־טיכלעך ווערען א טעל פון דער וואַש־ברעט. לעגט זיי אריין אין א ווייס ציכעל פון שיטערער לייווענט און רייבט זיי אויף דער ברעט.

ביים וואַשען לייסענע פאָרהאַנגען איז גוט זיי פריהער אויסצומעסטען און זיי דערנאָך אויסציהען צו דער געזווינשטער לענג. דזשעלאַטין, אָדער גומיראַביקע איז א בעסערער קראָכמאַל פאַר זיי, ווי דער געוועגליכער קראָכמאַל. זיי קומען אַרויס ווי ניי און געדויערען לענגער.

פאַרגעלטע וועש.

פאַלגעלטע וועש קאָן מען צוריק ווייס מאַכען אַט אַזוי: וואַשט גוט אוים דאָס וועש, ווי געוועהנליך; שווענקט עס אוים אין עטליכע וואַסערען, אַז קיין זייף זאָל אין איהם ניט פאַרבלייבען. איצט צולאָזט אַן עס־לעפעל קרים־אָוו־טאַרטאַר (אַפּטייק) אויף יעדע דריי קוואָרט קאָכיגע וואַסער. טונקט איין דאָס וועש און לאָזט עס ווייקען צוועלף שעה, האַלטענדיג עס ניט זעהר ענג. דאַן שווענקט עס אוים אין אַ פּאָר ריינע וואַסערען, בלויט עס אָן און הענגט עס אַרויס. מען דאַרף דאָס אַמאָל טאָן אַ פּאָר מאָל.

פאַרגעלטע וועש ווערט צוריק ווייס, ווען מען גיסט צו אין קאָכען עטליכע לעפעל קעראָסין; אָבער איבער'ן גערוך איז דאָס פאַר אייניגע לייט ניט קיין גוט מיטעל. די זאַפט פון צוויי לימענעס אויף אַ קעסעל וואַסער מאַכט דאָס וועש ווייס.

פאַרגעלטע גראָבע ווייסע וועש, ווי דאָק, שווערע פאַרוסיגע, קענווענ איז גוט צו וואַשען אין דזשאַוועל וואַסער ווען זיי ווערען פאַרגעלט. טונקט איין אויף עטליכע מינוט און שווענקט אין אַ סך וואַסערען.

בלייכען לייווענט.

נעצט די לייווענט איין און הענגט זיי ארויס אין דער זון מיט דער גאַנצער וואַסער. טוט דאָס אַ פּאָר מאָל.

וואַשען וואָלענס און זיידענס.

1) קיין וואַש־פּוידער אָדער סאָדע טאָר מען ניט ברויכען ביים וואַשען וואָלענס און זיידענס. אין די געוועהנליכע פּוידערס איז

פאַראַן סאָדע און לאַי, וואָס עסט די חיה מאַטעריאַלען. אַביסעל אַמאָניא אָדער אַביסעל באָראַקס העלפט ווייך צו מאַכען דאָס וואַסער.

2) וואָלענע און זיידענע זאַכען איז גוט אויף אַ קליינער ווילע איינצואווייקען אין וואַרימער וואַסער מיט צולאָזטע ווייסע זייף (ניוט־ראַל סאָופּ, אָהן סאָדע און אָהן לאַי). מען טאָר ניט זייפען מיט'ן שטיק זייף. צולאָזטע מיליענקעס דרינגען בעסער אריין איבעראַל, בעסער פאַר דער סחורה. די פעדעמער ווערען ניט צושאַרט.

3) אַט די זאַכען טאָרען ניט צוגעריהרט ווערען צו דער וואַש־ברעט. מען דאַרף אַזוי לאַנג דריקען צווישען די הענט און קוועטשען אַהין און צוריק, ביז דער שמוץ קומט אין גאַנצען ארויס. שווענקט אין וואַרימער וואַסער.

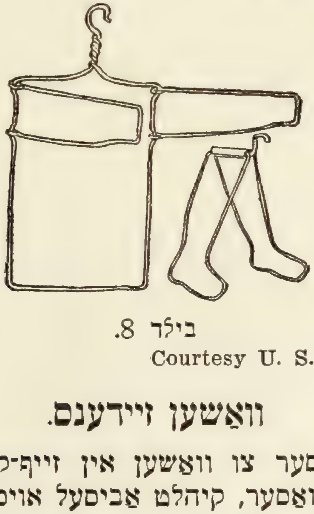
וואַשען וואָל אין באָראַקס.

וואָל קומט ארויס זעהר ווייך, ווען מען וואַשט עס און מען שווענקט עס אין וואַרימע וואַסער מיט באָראַקס. שיט צו צום שווענק־וואַסער.

אום קינדערשע וואָלענס זאָל ניט האַרט ווערען, וואַשט דאָס אין וואַרימע מיליענקעס מיט באָראַקס, שווענקט אין וואַרימע וואַסערען מיט באָראַקס.

לויפען ניט איין.

אין די גרויסע קלייטען פארקויפט מען דראָטענע פאָרמעס, אויף וועלכע עס איז גוט צו טריקענען דעם קינד'ס וואָלענע העמדעלעך און זעקעלעך, און אַט זיינען זיי.



בילד 8.

Courtesy U. S. Dept. of Agriculture

וואַשען זיידענס.

זיידענס איז בעסער צו וואַשען אין זייף־קאָרע (בלעטעל 352). צולאָזט אין הייסער וואַסער, קיהלט אַביסעל אוים און וואַשט אין דעם דאָס זיידענס, ניט רייבענדיג שטאַרק, נאָר דריקט און קוועטשט, ביז

דאָס ווערט ריין. שווײנקט אין עטליכע וואַרימע וואַסערן. היט זיך ניט צו מאַכען קניטשען, אָפּט ברעכט זיך זייד.

ווייסע זיידענס איז גוט צו וואַשען און צו טריקענען אין אָוועגט. די זונען־שיין מאַכט ווייסע זיידענס געל.

וואַשען זיידענע ריבאָנס (סטײנגעס).

נאָכ'ן וואַשען זיידענע סטײנגעס איז זיי גוט איינצוטונקען אין סקימד מילך (אָבגעשאַמטע מילך) אָדער איינטונקען אין סיראָוועטקע, זיי גוט אָפּווישען און זיי ענג ארויפּוויקלען אויף אַ פלאַש און זיי לאָזען אויסטריקענען. קומען ארויס ווי ניי. דער מילך־גערוך געהט באַלד ארויס.

וואַשען רעיאָן זיידענס.

רעיאָן איז שוואַכער פון אמת'ע זיידענס, איבערהויפּט ווען דאָס ווערט נאַס. דאָס טאָר מען ניט זייפען, נאָר וואַשען אין זייף־מיליען־קעס. ניט רייבען, נאָר קוועטשען און דריקען און שווײנקען אין עט־ליכע וואַרימע וואַסערן. דאָס טאָר זיך ניט פאַרטשעפּען אין די נעגעל, אָדער אויפ.ן פינגערעל פון פינגער. דאָס רייסט זיך לייכט. קלויספינס זיינען דער גרעסטער שונא פון רעיאָן. שפּיליעט צו צום שטריק מיט שפּילקעס. פרעסט מיט אַ מיטעלמעסיג וואַרימען אייזען.

וואַשען וואָלענע בלענקעטס (קאָלדרעס).

פאַר אַ פּאָר בלענקעטס דאַרף מען צולאָזען אַביסעל ווענינער ווי אַ האַלב פונט ווייסע זייף אין אַ קוואָרט קאָכיגע וואַסער און דאָס אריינגיסען אין וואַש־טאָב מיט גאַנץ וואַרימע וואַסער, אַזוי וואַרים אַז די הענט זאָלען קאָנען פאַרטראָגען. גיסט צו אַ צוויי לעפעל אַמאָניא. ווייקט אין דעם אייןביידע העלפטען פון דעם בלענקעט אויף אַ האַלבער שעה. גיסט צו וואַרימע וואַסער, אַז עס זאָל שטענדיג זיין די זעלביגע היץ. וואָלענס האָט פיינט פאַרשיידענע טעמפּעראַ־טורען. אפילו ביים שווײנקען שפּעטער זאָל אַלץ זיין די זעלביגע היץ. דאַן קנעט, קוועטשט, דריקט צווישען די הענט איבעראַל, ביז דער שמוץ געהט אין גאַנצען ארויס. בשום אופן טאָר מען ניט רייבען אויף דער וואַש־ברעט אָדער אויסדרעהען. טאָמער זיינען די ברעגעס שטאַרק קויטיג, קאָן מען אַריבערלעגען דאָס ברעטעל איבער'ן וואַש־טאָב, ארויפּציהען אָט דאָס שמוציגע פלאַץ און מיט אַ באַרשט און ווייסע זייף לייכט איינרייבען, ביז דאָס ווערט ריין. שווײנקט אין אַ פּאָר וואַרימע וואַסערן און אויב מעגליך שפּרייט אויס לייליכער אויפ'ן גראָז און לעגט אויס די בלענקעטס און טריקענט זיי דאָרט, גוט און גלייך אויסציהענדיג זיי. אָבער טאָמער מוז מען זיי הענגען, טאָ ווארפט זיי אַריבער אין דער לענג, אַז דער שטריק זאָל אויסקומער אין דער מיט קאָלדרע און קיין שפּיצען ווען זיך ניט אָפּציהען.

מען מעג אויך אויסציהען די בלענקעטס צו דער פולער לענג אויפ'ן שטריק און לאָזען אַריבערהענגען נאָר געגען אַ האַלבען יאַרד

(אַרשין), אָבער דער פּאַס דאַרף זיין גלייך אויף דער גאַנצער ליניע, אַז עס זאָלען ניט זיין קיין שפּיצען. נאָכדעם, ווען מען נעמט שוין די בלענקעטס אַריין, לעגט זיי צונויף אין פּיערען און באַרשט זיי געגען דער באַרווע מיט אַ וויסק-ברום (שטרוי-באַרשט), אָדער שלאָגט זיי מיט אַ קאַרפּעט-ביעטער (קוליעם-שלאָגער), ביז זיי ווערען פּוכקע. די פּוכקעקייט גיט די וואַרימקייט, ווייל די וואַרימע לופט פון קערפּער פאַרהאַלט זיך צווישען דער באַרווע.

וואַשען אַן אַלטע קאָלדרע.

אַן אַלטע וואַטאָווע קאָלדרע קאָן מען אויסוואַשען און זי ריין מאַכען. מען רוקט זי אַריין אין אַ הייסען קעסעל וואַסער מיט באָראַקס און מען קאָכט זי אַ צוואַנציג מינוט. דאַן שווענקט מען זי אויס עטליכע מאָל און מען לעגט זי אויסטריקענען אויפ'ן גראָז אויב מעגליך, אָדער אָפּוואַשענדיג ריין אַ שטיק פּלאַץ אויפ'ן רוף (דאַך) שפּרייט מען זי דאָרט אויס, איבערקערענדיג זי אַ פּאָר מאָל. ווען זי איז שוין אַביסעל צוגעטריקענט, הענגט זי אויף אויפ'ן שטריק. איצט מאַכט אַ ציך פון אַ גאַנץ לייכטער העלער סחורה, קניפּט איבער מיט קאָלירטע וואָל דאָ און דאָרט און איהר האָט אַ נייע קאָלדרע.

וואַשען פּעדערען.

ווען די פּעדערען פון אַ קישען זיינען ניט שטאַרק שמוציג, דאַרף מען זיי ניט קאָכען. עס איז אָבער גוט זיי צו לופטערען אָפּט. עפּענט די איינשיט און שיט זיי אויס אין אַ גרויסער איבערבעט-ציך, פאַר-נייהט זי און הענגט זיי אַרויס אין דרויסען איבערשלאָגענדיג אַלע מאָל די פּעדערען אויף אַן אַנדער אָרט.

מען קאָן אויך לופטערען פּעדערען אין אַ טרוקענער וואַנע אין אַ שטילען טאָג, ווען דורכ'ן אָפּענעם פענסטער קומט קיין ווינט ניט אַריין. די טיקינג (איינשיט) קאָן מען דערווייל גוט אויסוואַשען מיט אַ בערשטעל און זייף.

וואַשען שמוציגע פּעדערען.

מען רוקט דאָס קישען אריין אין אַ קעסעל קאָכיגער וואַסער און מען קאָכט עס איבער אַ צוואַנציג מינוט. נעמט אַרויס איבער דער דעק פון וואַש-טאָב און זייפט גוט אָן ביידע זייטען פון איינשיט, דאַן רייבט גוט אָפּ מיט אַ באַרשט, שווענקט אויס אין אַ פּאָר וואַרימע וואַסערען, הענגט דאָס קישען אַרויס אויפ'ן שטריק און קערט דאָס איבער דורכ'ן טאָג אַ פּאָר מאָל, אַז די נאַסקייט זאָל קאָנען שנעלער אַרויס. אין אַ פייכטער נאַכט נעמט עס אריין, און ווען טרוקען, צושלאָגט די קנוילען. דאָס נעמט אַ שטיקעל צייט, אָבער זיי צושלאָגען זיך פאָרט און די פּעדערען ווערען צוריק ריין און היגיעניש.

עצות ביים וואַשען קאָלירטע זאַכען.

1) ביי אָט די זאַכען מוז מען געברויכען אַביסעל אַנדערע מיט-

לען צום וואַשען ווי ביי ווייס וועש. ערשטענס, מוז מען געדענקען, אַז די קאָלירען, גראַד ווי וואָל, האַבען פיינט קאָנטראַסטען אין דער טעמפּעראַטור פון דער וואַסער. ענדערונגען פון וואַרימס צו קאַלטס און פון קאַלטס צו וואַרימס באַשעדיגען די קאָלירען. מען דאַרף אויך געדענקען, אַז געלע זייף, וואָס האָט סאָדע אָדער לאַי (פּאָטאַש), טאָר זיי קיינמאָל ניט אָנריהרען, און אַז וואַרימע מיליענקעס פון צולאָזטער ווייסער זייף איז דאָס בעסטע מיטעל זיי ריין צו מאַכען. די שטאַרקע פּוידערס (זייף-פּראָשעק), וואָס זיינען פאַראַן אין מאַרק, זיינען ניט גוט פאַר קאָלירען, ווייל זיי זיינען געמאַכט ווי די געלע זייף, מיט סאָדאַ אָדער פּאָטאַש. אַחוץ דעם מוז מען אין זינען האָבען, אַז הייסע וואַסער איז שעדליך, און לאַנג ווייקען אָדער לאָזען ליגען אויסגעדרעהט און וואַרטען איז גראַד אַזוי שלעכט פאַר קאָלירען. פריהרען אין דרויסען טאָרען זיי אויך ניט, און וואַשען זיי מיט אַ סך אַנדערע פאַרשיידענע קאָלירטע זאַכען אויף אַמאָל איז שלעכט פאַר זיי. וואַשט נאָר איין שטיקעל אויף אמאָל. דערנאָך ביים הענגען דאַרף מען זוכען שאָטען, אַז די זון זאָל ניט בלייכען די קאָלירען. עס איז אויך בעסער זיי צו הענגען אויף דער לינקער זייט און פּרעסען זיי אויף דער לינקער זייט מיט ניט קיין הייסען אייזען, און דערנאָך ערשט צוגלעטען מיט אַ וואַרימען אייזען אויף דער רעכטער זייט.

2) פאַרטיגט צו אַ סך זייף-דזשעלי (בלעטעל 337) און צופּיהרט אַלע מאָל אַביסעל אין גאַנץ וואַרימער וואַסער אויף צו וואַשען באַזונ-דער יעדען שטיקעל וועש פון פאַרשיידענע קאָלירען. די קאָלירען ווערען אָפט פאַרפאַרבט איינס פון׳ם אַנדערען. שווענקט אויך באַ-זונדער.

3) קאָלירטע וואָלענס דאַרף מען וואַשען מיט דער זעלביגער פאָר-זיכטיגקייט, ווי פאַר אַנדערע קאָלירטע זאַכען. אַחוץ וואָס מען דאַרף צוגעבען אָלום צו די מיליענקעס, און אין שווענק-וואַסער, זאַלץ אָדער עסיג, אָדער אַפילו ביידע, אום צו שטאַרקען די קאָלירען. אָט אַזוי איז גוט צו וואַשען קאַשמיר, מערינאַ, אַלפּעקאַ, פלאַנעלענע קאָלירטע וויסטען (לייבלעך) א. אַז. וו. אַ האַלב גלאָז זאַלץ צו צוויי גאַלאָן וואַסער און אַן אונץ אָלום צו איין גאַלאָן וואַסער.

וואַשען געשטריקטען שאָל.

לעגט איהם צונויף אַזוי פלאַך, ווי נאָר מעגליך, און רוקט איהם פאָרזיכטיג אריין אין אַ שיטער ציכעל און בייסט (סטריגעוועט) איהם גוט איבער, אַז ער זאָל זיך ניט רוקען פון פלאַץ. איצט וואַשט, ווי אַנדערע וואָלענס, און אויב ער איז אַ קאָלירטער, גיסט צו אָלום צו די מיליענקעס און זאַלץ אָדער עסיג צו דעם שווענק-וואַסער.

וואַשען אַ וואָלענעם שאָל.

די דעליקאַטסטע קאַשמירענע שאַלען קאָן מען וואַשען, ווי אַלע אַנדערע וואָלענס, אַבי מ׳געדענקט נאָך צוצוגעבען אָלום צו די מיליענ-

קעס און זאַלץ און עסיג צום שווײנק-וואַסער. רײבט ניט; נאָר טונקט איהם אַרויף און אַראָפּ אַ סך מאָל אין אַ גענוג וואַרימע שווײנק-וואַסער און הענגט אין שאָטען. נעמט איהם אַרײן נאָך פײכטערהייט און פּרעסט ניט מיט קײן הייסען אײזען, אָדער טריקענט איהם צווישען צוויי לײליכער אײנדרעהענדיג גוט, און פּרעסט פײכטערהייט, ניט רוקענדיג מיט'ן פּרעסעל נאָר הויבענדיג עס. פּרעסט אויף אַ לאַפּען.

וואַשען קאָלירטע זיידענס.

אַט די מאַטעריאַלען דאַרף מען ניט קנײטשען אין וואַשען, ווייל די פּעדעמער ברעכען זיך אָפט איבער, און מען קאָן די קנײטשען שוין דערנאָך ניט אַרויספּרעסען. עס איז דאַרום זיי גוט אײנצואווייקען אין די וואַרימע מיליענקעס אויך מיט אַלום פאַר די קאָלירען, און זיי גלעטען, לײכט קוועטשען צווישען די הענט און הויבען אַרויף און אַראָפּ אין וואַסער. אָדער מען קאָן אַריבערלעגען אַן אַלטען האַנדטוך איבער דער פלאַכער וואַש-ברעט און מיט אַ ווייך בערשטעל אָדער אַ שוואָם די סחורה אָפּרייבען און עטליכע מאָל אײנטונקען און ווידער רייבען אָדער ווישען, און דערנאָך שווײנקען אין עטליכע וואַסערען פון דער זעלביגער היץ, ווייל אַלע חיה-פּעדעמער קאָנען ניט פאַר-טראָגען קײן פאַרשיידענהייט אין דער טעמפּעראַטור. ווען שוין רײן, לאָזט אויסקיהלען און דאַן טונקט אין קאַלטער וואַסער הויבענדיג עס אַרויף און אַראָפּ. גיט צו צום שווײנק-וואַסער אַביסעל זאַלץ און אַ ביסעל קאָליר (דאַי) פון דעם זעלביגען פאַרב. דאָס העלפט אמאָל צו מאַכען דאָס זײדענס ווי נײ.

וואַשען קאָלירטען סאַטין.

אַט די סחורה וואַשט מען גראָד ווי אַנדערע קאָלירטע זײדענס, אָבער עס איז גוט אין זינען צו האָבען, ווען מען שייערט מיט'ן בער-שטעל אָדער שוואָם, צו געהן מיט'ן פאָדעם, ניט פאַפּערעק, ווייל דאָס צושאַרט די פּעדעמער.

וואַשען קרעטאָן.

1) קרעטאָן איז ניט קײן אויסנאַם פון אַנדערע קאָלירטע זאַכען. מען דאַרף טאָן דאָסזעלביגע: ניט אײנווייקען אויף לאַנג, ניט וואַשען צוזאַמען מיט אַנדערע קאָלירען, ניט זײפען, ניט רײבען אויף דער ברעט, ניט לאָזען ליגען נאַס ווען אויסגעדרעהט, באַלד אויפ'ן שטריק אַרויס, וואַשען אין מיליענקעס פון ווייסער זײף מיט אַלום און שווײנקען אין וואַרימע וואַסער מיט זאַלץ אָדער אַלום.

2) וואַשען קרעטאָן איז גוט אין וואַרימער וואַסער, אין וועלכען מען ווייקט אײן אַביסעל קלײען אין אַ זעקעלע. שווײנקט אויס אין אַ פּאָר וואַסערען און טריקענט אין שאָטען. פּרעסט אויף דער לינקער זייט און פּרעסט מיט ניט קײן הייסען אײזען.

3) ווען דער קרעטאָן איז ניט פעסט-קאָלאָר (בליאַקירט) וואַשט איהם אָט אַזוי: מישט אריין אַ טיי-לעפעלע שוגאר-אָוו-לעד (אַפּטייק) צו יעדען עמער וואַסער און ווייקט די סחורה איין אויף פופצעהן מינוט. זאָל זי ניט ליגען צו ענג, זאָל זיין גענוג וואַסער. דאַן וואַשט מיט וואַרימער וואַסער און ווייסער זייף. רייבט אויף דער לינקער זייט, שווייקט אויס און הענגט אין שאָטען. פרעסט אויף דער לינקער זייט.

רייניגען טשינץ.

טשינץ רייניגט זיך גאַנץ גוט אָפּ, ווען מען בערשט עס אָפּ און דאַן מיט אַ פייכטען פלאַנעל און טרוקענע חלה-ברעקלעך רייבט מען איהם גוט איבער. אָדער מען קאָן טשינץ, קרעטאָן און טעפּעסטרי גוט אָפּרייניגען און אָפּפרישען מיט אַ פלאַנעל גוט איינגעטונקען אין קלייען. רייבט שטאַרק איין און באַרשט אָפּ.

וואַשען ווייסען קאָרדיוראָי.

מאַכט וואַרימע מיליענקעס מיט גוטער האַרטער ווייסער זייף און וואַשט איהם ביז ער ווערט ריין. לאָזט איהם ליגען אין דעם וואַסער געגען אַ האַלבער שעה. שווייקט אויס אין אַ דריי וואַרימע וואַסערען, גיסט צו צום לעצטען שווייקען אַביסעל בלויעכץ און הענגט אַרויס פול מיט'ן וואַסער גאַר ניט דריקענדיג. עס וועט אָפּרינען. אויב עס איז אַ מלבוש, הענגט עס אָנגעטאָן אויפ'ן קליידער-הענגער. פּרעסען טאָר מען דאָס ניט. הענגט מיט די פאַסיקלעך אַראָפּ און טרוקענערהייט בערשט גוט אויס.

וואַשען הוט-פעדערען.

וואַשען הוט-פעדערען איז גוט אין געזאָלין, וועלכער איז אויסגע-מישט מיט גיפּס (פּלעסטער-אָוו-פּעריז), אַזוי אַז ער איז געדיכט ווי סמעטענע. רייבט לייכט איין און הענגט די פעדערען אַרויס אין דרויסען פאַר'ן געזאָלין אויסצואוועפּען. דעם טרוקענעם גיפּס טריי-סעלט אויס פאָרזיכטיג. היט זיך פאַר אַ שרפה.

אין די דעפּאַרטמענט-סטאָרס זיינען פאַראַן אַזעלכע מעסערלעך אויף צו קרייזלען הוט-פעדערען.

וואַשען אַ שטרוי-הוט.

צופיהרט אקזעליק עסיד מיט וואַסער און מישט אויס מיט געלע קוקורוזע-מעהל. מיט אָט דער קאַשע איז גוט צו באַדעקען אַ פאַר-געלטען זומערדיגען שטרויענעם הוט. לאָזט פאַרטריקענען און דער-נאָך באַרשט גוט אויס. ער ווערט אַ סך ווייסער.

אַ ווייסער שטרויענער הוט ווערט צוריק ריין, ווען מען רייבט אין איהם גוט איין פייכטע קוקורוזענע מעהל מיט אַ שטייפען בערשטעל. מען דאַרף דאָס טאָן אַ פּאָר מאָל. אָדער מיט אַ פלאַנעל רייבט אריין פּעראָקסייד אָוו היידראָדזשען. טוט עס אַ פּאָר מאָל.

וואַשען אַ שטרויענעם פּאַנאַמאַ-הוט.

געוועהנליך איז צו אַזאַ הוט גענוג וואַרימע מיליענקעס פון ווייסער זייף. נעצט איין אַ שטייף בערשטעל און רייבט איהם אָפּ, אָפּשווענקענדיג איהם גוט מיט ריינער וואַרימער וואַסער. פּילט איהם אָן מיט פּאַפּיר אָדער ריינע שמאַטעס, אַז ער זאָל ניט איינפאַלען. לעגט איהם אַוועק אויף אַ פלאַכער ברעט, לעגט אַרום מיט שווערע ביכער, פריהער נאַטירליך אונטערשפּרייטענדיג ווייס פּאַפּיר אָדער ריינע צו־נויפגעלעגטע טיכלעך. אַ צוויי־דריי ציגעל איז אויך גוט. דאָס האַלט דעם פאַסאָן פון הוט.

אַ ווייסער געוואַנטענער הוט רייניגט זיך גוט אויס, ווען מען רייבט איהם איין מיט אַ קוואַרט קוקורוזענע מעהל אויסגעמישט מיט אַ גלאָז זאַלץ. לאָזט שטעהן איבער נאַכט, בערשט גוט אויס. טאָמער זיינען איבערגעבליבען עטליכע פלעקען, רייבט זיי אָפּ מיט זאַמד־פּאַפּיר (גלאָז־פּאַפּיר).

וואַשען הענטשקעס (גלאַווס).

לעדערנע הענטשקעס איז גוט אָנצוטאָן אויף די הענט און זיי וואַשען אין דער שיסעל גענזאָלין, גראַד ווי מען וואַשט זיך די הענט. טוט זיי ניט אויס, ביז זיי ווערען שוין גוט אויסגעטריקענט. אויף אַזאַ אופן בלייבען זיי ביים פאַסאָן. היט זיך פאַר אַ שרפה. טוט די דאָזיגע ארבייט אין דרויסען.

וועש פון אַ קראַנקען.

וועש פון אַ קראַנקען, וואָס האָט אַן אַנשטעקענדע חלאת, טאָר מען ניט לאָזען ליגען אָדער וואַשען צוזאַמען מיט'ן איבעריגען וועש. די וואַשינגטאָנער רעגירונג זאָגט, אַז דאָס וועש איז פריהער גוט איינצוטונקען אויף אַ שעה אין איינעם פון אָט די צוויי דיסאינפעקטענטס:

1) אַ פינף פּראָצענט סאָליושאָן אָוו פּאָרמאַלדעהייט (פּאָרמאַלין, אַפּטייק), ד. ה. פינף חלקים אויף הונדערט חלקים וואַסער.

2) איין פּראָצענט סאָליושאָן פענאָל (קאַרבאָליק עסיד) איין חלק אויף הונדערט חלקים וואַסער.

אַ קראַנקענ'ס ווייסע וועש מעג מען אויסקאָכען, אָבער קאָלירטע זאַכען קאָן מען האַלטען אַ גאַנצע שעה אין וואַסער 165 גראַד היץ, דאַן גוט אויסשווענקען און אַרויסהענגען. די וואַשינגטאָנער רעגירונג הייסט דערביי דעם אַרבייטער וואָס טוט די אַרבייט זיך היטען און טראָגען אַ ראָבערנעם פאַרטוך, וועלכען מען זאָל דערנאָך גוט אָפּ־וואַשען מיט זייף און וואַסער, און די הענט ביז די עלענבויגענס גוט וואַשען צעהן מינוט אויפ'ן זייגער, די נעגעל אויסרייניגען מיט אַ

בערשטעל און דערנאָך איינטונקען אין איינעם פון די אויבען־דער־מאָנטע סאָליושאָנס.

שווײנקען וועש.

דער צוועק פון שווײנקען וועש איז ארויסצונעמען דאָס זייף מיט׳ן שמוץ. און אַזוי ווי זייף ווערט פאַרהאַרטעוועט פון קאַלט וואסער, טאַ געהט דאָס שווײנקען אַ סך שנעלער ווען דאָס ערשטע שווײנק־וואַסער איז הייס. די איבעריגע שווײנק־וואַסערען מעגען אויך זיין וואַרים, אויב מעגליך. און ביז דאָס לעצטע וואַסער קומט שוין ניט ארויס ריכטיג ריין, איז דאָס אַ סימן, אַז אין וועש איז נאָך פאַר־בליבען זייף. און מען דאַרף געדענקען, אַז זייף ווערט געל פון דעם בלויעכץ, און דאָס וועש קריגט דערפאַר אַ גרויע געלקייט און זעהט אויס קויטיג.

שווײנקען וועש.

1) ביים שווײנקען גרויסע שטיקער, ווי ליילעכער, טישטיכער, גרויסע האַנדטיכער, נעמט זיי אָן אין דער מיט און טונקט זיי ארויס און אריין, גלעטען זיך די ברעגעס און די פּרעעס אויס, און דערנאָך איז לייכטער צום פּרעסען.

2) ווען אַ טישטוך האָט פראַנזען, דאַרף מען דאָס שטיקעל וועש ריכטיג צונויפלעגען און די פּראַנזען טונקען אַרויף און אַראָפּ, ציהען זיי זיך אויס און בלייבען ליגען גלייך און אויסגעצויגען. און ביים פּרעסען טרוקענערהייט, קלאפּט מען די פראַנזען צונויפגעלעגטערהייט איבער אַ ביינקעל אָדער אַ טיש, קומען זיי אויס גלייך, פוכקע, ווי ניי.

3) גיסט אריין אין לעצטען שווײנק־וואַסער אַביסעל געקאָכטען קראָכמאַל, וועט דאָס וועש ארויסקומען מיט דער שטייפקייט פון ניי, אָבער ניט שטייף, ווי ווען מען קראָכמאַלעט עס.

4) אין די פּרעסט איז גוט נאָכ׳ן שווײנקען איינצוטונקען די ברעגעס פון האַנדטיכער, טישטיכער, ליליכער א. אַז. וו. אין שטאַר־קער זאַלץ־וואַסער. פריהרען זיי ניט אַזוי שטאַרק צו צום שטריק. די קלויספּינס מעג מען אויך איינטונקען. דאָס אַלץ העלפט דעם וועש ניט צו פריהרען און ניט שטאַרק צוצושטעהן צום שטריק.

5) ביים שווײנקען זעהר פיינע לינדזשערי צולאָזט עטליכע שטיק־לעך צוקער אין דעם שווײנק־וואַסער. דאָס מאַכט זיי שטייף און דאָס קומט אַרויס ווי ניי נאָכ׳ן פּרעסען.

6) גוטע זיידענס און וואָלענס טאָר מען ניט דרעהען מיט די הענט נאָכ׳ן שווײנקען. די פּעדעמער ווערען צורוקט. קוועטשט גוט אויס און שפּרייט זיי אויס אַזוי גלאַט ווי מעגליך צווישען טערקישע האַנדטיכער און וויקעלט זיי איין. זיי ווערען שנעל פאַרטיג צום פּרעסען.

7) פאַרהאַנגגען אָדער אַנדערע לייס (בלאַנדין) קאָן מען ביים שווייגקען פאַרבען מיט אַ שעהנעם קרעם קאָליר, צוגעבענדיג צום וואַסער שטארקע שווארצע קאַווע, אָדער טיי. אַ פראַשיק פון סאַפ־ראַן, אָדער עקריו, גיט אויך צו זעהר אַ שעהנע פאַרב. ביידע פראַשקעס קויפט מען אין דער אַפּטייק. גערענקט: פריהער טונקט איין אַ שמאַט־קעלע, צו זעהן דעם קאָליר.

8) ווען מען שווייגקט דאָס וועש, איז גוט פריהער אויסצושווייג־קען אַלע לייליכער, דערנאָך די טישטיכער און דאָס איבעריגע אָט אַזוי אויסגעסאָרטירט. און אָט אַזוי הענגט מען זיי אַרויס מיט אַן אָרדנונג און אַזוי לעגט מען זיי גלאַט אריין אין קאַשיק אריין צום פרעסען, און נאָכ׳ן פרעסען געהען זיי אויסגעסאָרטירט גלייך אין די קאַמאָדעס אריין.

בלויען וועש.

1) דאָס בלויעכץ דאַרף מען אריינלעגען אין אַ טאָרבעלע פון קענטאָן פלענעל. דאָס טאָרבעלע פאַרבינדען און דאָס פיהרען אין וואַסער אַהין און צוריק, ביז מען זעהט, אַז עס איז שוין גענוג. מאַכט זיך אַ כלל פריהער איינצוטונקען אַ ווייס שמאַטקעלע און זעהט ווי אייך געפעלט דער קאָליר, וועט איהר קיין מאָל ניט האָבען קיין צופיל פאַרבלויטע וועש.

2) די בלוי וואַסער מוז מען מאַכען גראָד ווען מען דאַרף עס שוין, ווייל ווען עס שטעהט אַביסעל, הויבט זיך עס אָן אָפּצוזעצען און דאָס וועש קומט אַרויס מיט פלעקען.

ווען נאָס געבלויט וועש דאַרף אַביסעל שטעהן, פאַרדעקט עס גוט, וועט עס ניט ווערען מיט קיין פאַסען.

ווען וועש איז צו שטאַרק פאַרבלויט, קאָכט עס אין ריינער וואַסער וועט עס צוריק ווייס ווערען.

שטאַרקען קאָלירען.

איינינגע גלויבען, אַז אום צו שטאַרקען דעם קאָליר פון אַ מלבוש מיט דעם דעליקאַטען לעוועגדער־פאַרב דאַרף מען עס איינווייקען אויף דריי שעה אין גאַלון קאַלטער וואַסער, אין וועלכער עס איז צופיהרט אַן אונץ שוגאר־אָוו־לעד. שווייגקט דאַן אויס און טריקענט עס אין שאָטען.

ברוינע זאכען איז גוט צו טונקען אין טיי אָדער קאַווע אום אויפ־צופרישען דעם קאָליר.

אַן אָבגעבליאַקירטען בלויען מלבוש טונקט איין יעדען מאָל נאָכ׳ן וואַשען אין דעם בלויען וואַסער (בלואינג), אָדער שווייגקט אויס אין אַ ניט שטאַרקען אָלום וואַסער און טריקענט אין שאָטען.

פאַרגעלטע זיידענס קאָן מען מאַכען גאָר אין גאַנצען געל, צוגי־בענדיק אין שווייגק־וואַסער אַביסעל פאַרקאָכטען סאַפראַן (אַפּטייק).

פינק קאָליר (ראָזעווע).

פאַרגעלטע ווייסע זיידענע ווייסטען (לייבלעך) קאָן מען מאַכען פינק, צוגיסענדיג עטליכע טראָפּען רויטע טינט צום לעצטען שווײנק־וואַסער.

קראָכמאַליען וועש.

ווען מ̄ען פאַרפאַרעט קראָכמאַל איז גוט אין איהם אריינצולעגען אַ שטיקעל פּאראפין, אָדער ארייגיסען אַביסעל טערפּענטין, פרעסט זיך דאָס וועש גלאַטער און שטעהט ניט צו צום פרעסעל. מען קאָן נאָך מאכען קראָכמאַל אַנדערש אויך.

קראָכמאַליען מיט באָראקס.

קאָכענדיג דעם קראָכמאַל, גיט צו אַ פלאַכען עס־לעפעל באָראקס צו יעדען פיינט געקאָכטען קראָכמאַל. דאָס העלפט צו פארגרעסערען דעם גלאַנץ אין וועש און פאַרהיט דאָס אייזען פון צושטעהן צום וועש.

קראָכמאַליען מיט זאַלץ.

גיט צו אַ פלאַך טיי־לעפעלע זאַלץ צו יעדען פיינט געקאָכטען קראָכמאַל. דאָס שטאַרקט דעם קראָכמאַל און דער ווינט קלאַפּט איהם ניט אַזוי ארויס פון וועש, און עס ווערט טאַקע ניט אַזוי שטאַרק פאַרפרויען אין קאַלטען וועטער.

קראָכמאַליען מיט עפּסאָם־סאָלט.

ווען דער קראָכמאַל האַלט אין קאָכען גיט אריין אַ טיי־לעפעלע עפּסאָם־סאָלט. פון דעם ווערט דאָס וועש שטייפער און דאָס פאַרהיט דאָס וועש פון צוגעסמאַליעט צו ווערען.

קראָכמאַליען מיט סאָדע.

גיט צו אַ האַלב טיי־לעפעלע באַק־סאָדע צו יעדען פיינט קראָכ־מאַל, ווען עס האַלט נאָך אין זידען. דאָס פאַרהיט אויך אַז דער ווינט זאָל ניט ארויסקלאַפּען דעם קראָכמאַל און עס גיט צו אַ שעהנעם אויסזעהן דעם וועש.

איבערזייען דעם קראָכמאַל.

קראָכמאַל איז גוט איבערצוזייען אויף אַ שטיק טשיזקלאָט און איהם געברויכען הייסערהייט, אַזוי הייס ווי די הענט קאָנען פאַר־טראָגען. נאָכ׳ן איינטונקען אין קראָכמאַל, דאַרף מען דאָס שטיק וועש איינרייבען אין די הענט, אַז דער קראָכמאַל זאָל ווערען גלייך פאַר־שפּרייט איבעראַל, דרעהט אויס און רייבט ווידער איין.

קאָרן סטאַרטש.

פון קאָרן סטאַרטש קומ̄ט ארויס אַ דינער קראָכמאַל און דערפאַר דרינגט ער בעסער אריין צווישען די פעדעמער און דאָס שטיקעל

וועש פרעסט זיך אויס בעסער און גלאַטער. ער שטעהט וועניגער צו צום פרעסעל און שיילט זיך וועניגער. וואָס הייסער אַלע קראָכ־מאַלען זיינען, געהען זיי בעסער אריין אין וועש.

באָראַקס אָנשטאָט קראָכמאַל.

באָראקס וואַסער אָדער רייז־וואַסער איז אַ גוטער קראָכמאַל פאַר וואוילס, באַוולענע דזשאָרדזשעט און אַנדערע לייסענע זאַכען. פאַר קרעטאָן איז רייז־וואַסער זעהר גוט.

ביים קראָכמאַליען עס איז גוט איינצוריייבען דאָס שטיקעל וועש, געהט דער קראָכמאַל גוט אַריין אין דער סחורה, און דער קראָכמאַל איז שטייפער נאָכ׳ן פרעסען. קראָכמאַליעט אויף דער לינקער זייט.

אַנדערע קראָכמאַלען.

1) שיטער אויסגעמישטער גליו, דזשעלאַטין, גומעראַביקע און גאָם טראַגאַקאַרט ווירקען אַזוי ווי אַ קראָכמאַל אויף דעליקאַטע זאַכען ווי אָרגענדי, וואָילס, כאַטיסט און זיידענס.

2) שיטער צומישטע גומעראַביקע אָדער גאָם טראגאַקאנט גיבען צו אַ מין נייקייט צו וואָלענע זאַכען. זיי זיינען דורכזיכטיג ווי וואַסער און פאַרטונקלען ניט אפילו קיין קאָלירטע זאַכען (בלעטעל 351).

3) גומעראַביקע און דזשעלאַטין גיבען זיידענס צו די שטייפקייט, ווי נייערהייט. מען דאַרף דאָס אָבער שנעל טריקענען. נעבען אַן עלעקטרישען פען (פאָכער) געהט עס שנעל און עס ווערט פארהיט פון ווערען מיט פלעקען.

קראָכמאַליען קאָלירטע זאַכען.

פאַר קאָלירטע זאַכען דאַרף מען אָפּטיילען אַ חלק פון פארקאָכטען קראָכמאַל. דאַן גיט צו אַ סך בלויעכץ פאַר זעהר טונקעלע זאַכען, שוואַרץ אָדער בלוי, אָבער ניט אַזוי פיל פאַר העלערע קאָלירען, איבער־הויפּט פינק (ראָזעווע). די בלויעכץ פארהיט פון ווייסע קראָכמאַל פלעקען אויף די געפרעסטע מלבושים.

קראָכמאַליען אָהן קראָכמאַל.

שווארצע אָדער אַנדערע קאָלירטע זאַכען קריגען די ריכטיגע שטייפקייט, ווען מען טונקט זיי אין מילך אָדער שיטער צופיהרטער גומעראַביקע.

טריקענען וועש.

אין אַ הויז מיט עטליכע קינדער זיינען געוועהנליך דאָ אַ סך קליינינקע שטיקלעך וועש, ווי העמדעלעך, זעקעלעך א. אַז. וו. אַחוץ דעם זיינען פאַראַן קעלנער, נאָז־טיכלעך. דאָס פאַרנעמט אַ סך צייט ביים ארויסהענגען אויפ׳ן שטריק. מען לעגט זיי אַלע אריין אין אַ זעקעל פון שיטערע טשיז־קלאָט (מערליע) און מען הענגט דאָס אַזוי

אַרוים, איבערטרייסלענדיג דאָס זעקעל אַ פּאָר מאָל אין טאָג, ביז דאָס טריקענט זיך אוים.

טריקענען אַ סוועטער (וויאזאנקא).

צו טריקענען אַ סוועטער דעקט איבער אַ מאָסקיטאָ-פּריים מיט אַ גלאַטער ריינער זאַך און קלאַפּט עס אַרום מיט אַ פּאָר נעגעלעך. איצט שפּרייט אוים דעם סוועטער גלאַט, ציהט איהם אוים אַז עס זאָל קריגען דעם ריכטיגען פאַסאָן. פאַרגעסט ניט די אַרבעל און דעם קאָלנער. שטעלט אָט די פּריים אַוועק איבער צוויי ביינקלעך אין אַ וואַרים פּלאַץ. די לופט וועט דאָס דורכנעמען און ער וועט שנעל טרוקען.

טריקענען וואָלענס.

וואָל איז גוט צו טריקענען אין אַ וואַרים, אָבער ניט קיין הייס פּלאַץ. דאַן לויפט עס ניט אַזוי איין. פון פאַרפרוירען ווערען אין דרויסען לויפט עס גערווים איין.

אַרויסהענגען וועש אין די קעלטען.

אין שטאַרק קאַלטען וועטער קאָן מען צו אַ שטיק שטריק צו-שפּיליען אַ סך וועש, זיצענדיג אין הויז, און צוברענגען איהם צום געעפענטען פענסטער, אָנבינדען איין עק-שטריק צו דער ליין ביים קנופּ און איהם איבעררוקען, דאַן צובינדען דעם צווייטען עק ביים פענסטער. אַ סך פאַרקעלטונגען פאַרשפּאָרט מען זיך.

פלאַנעלענע און וואָלענע זאַכען.

פלאַנעלענע און וואָלענע זאכען ווערען האַרט, ווען מען הענגט זיי אַרוים טריקענען אין שטאַרק קאַלטען וועטער. טריקענט זיי אין הויז. אין שטאַרק הייסען וועטער לויפען זיי איין. טריקענט זיי דאַן אין דער קיהל.

ריכטיגע פּראָפּאָרציעס פון קראָכמאַלען

אָט דאָס זיינען די פּראָפּאָרציעס פאַר דזשעלאַטין, גומעראַביקע און גאָם טראַגאַקענט, וועלכע זיינען בעסער ווי קראָכמאַל פאַר אָר-גענדי, באַטיסט און זיידענס.

דזשעלאַטין.

איין אונץ דזשעלאַטין צולאָזט אין אַ האַלבער קוואָרט וואַסער. האַלט אין אַ פלאַש. ווען מען דאַרף עפּעס אָנקראָכמאַליען, נעהמט 1 חלק אויף 15 חלקים הייסע וואַסער, צום ביישפּיל, איין גלעזעל צולאָזטען דזשעלאַטין אויף פופצעהן גלעזלעך הייסע וואַסער.

גומעראביקע.

איין אונץ גומעראביקע אויף אַ האַלבער קוואָרט וואַסער. ווען מען דאַרף צום קראָכמאַלען געוויסע זאַכען, נעמט איין חלק דערפון אויף צעהן חלקים הייסע וואַסער. 1 חלק אויף 10 חלקים.

גאָם טראגאקאנט.

אַ זעקסטעל אונץ גאָם טראגאקאנט אויף אַ האַלבע קוואָרט וואַסער. ווען מען דאַרף עס, נעמט איין חלק אויף צוועלף חלקים הייסע וואַסער.

ווי צו מאַכען אָט די קראָכמאַלען.

דעם דזשעלאַטין און די גומעראביקע מיט דעם גאָם טראגאקאנט דאַרף מען אריינלעגען אין קאַלטע וואַסער און דאָס דערהיצען ביז זיי ווערען צולאָזט. האַלט אין פלעשער שטענדיג אָנגעגרייט. אום דער סאָליושאָן פון גומעראביקע, גאָם טראגאקאנט און דזשעלאַטין זאָלען קאָנען בעסער שטעהן, איז גוט צו יעדען צוגעבען אַביסעל באָראקס.

סאָופּ-באַרק (זייף-קאָרע, אפּטייק).

זייף-קאָרע דאַרף מען נעמען איין חלק צו פיער חלקים קאַלט וואַסער און אויפקאָכען און לאָזען זידען אַ האַלבע שעה אויף אַ קליין פייערעל. ביים זידען גיסט צו וואַסער, אַז עס זאָל שטענדיג זיין די זעלביגע מאָס. דאָס איז אַ געלע וואַסער. זייט עס איבער און האַלט עס אין אַ פלאַש. שיט צו אַביסעל באָראקס, שטעהט עס לענגער. טאָמער ווערט אויף דערויף שימעל, נעמט דעם שימעל אראָפּ, זייט עס איבער אויף אַ טשיז-קלאָט און שטעלט עס ווייטער אַוועק אין אַ פלאַש. דאָס איז זעהר אַ גוטע זייף צו זעהר דינע, דעליקאַטע זאַכען צום וואַשען.

פּראָפּאָרציע: 1 חלק סאָופּ-באַרק צו 4 חלקים קאַלט וואַסער.

אַלום

אַן אונץ אַלום צו אַ גאַלון וואַסער איז גוט צוצוגעבען צו די מיליענקעס און אויך אין שווינק-וואַסער ווען מען וואשט קאַלירטע זאַכען, ווי קרעטאָן אָדער קאַלירטע וואָלענס, שטארקט עס די קאַלירען.

1 אונץ אַלום צו 1 גאַלון וואַסער.

זאַלץ

איין גלאָז זאַלץ צו צוויי גאַלון וואַסער. גוט צוצוגעבען צוזאַמען מיט'ן אַלום, אי צו מיליענקעס, אי צו דעם שווינק-וואַסער אום צו שטאַרקען די קאַלירען פון טונקעלע זאַכען, ווי קרעטאָן און וואָלענס.

1 גלאָז זאַלץ צו 2 גאַלון וואַסער.

ווי צו מאַכען זייף-דזשעלי (דרעלים).

דאָס מאַכט מען אָנשאָבענדיג אַ פונט זייף און שטעלענדיג דאָס דערהיצען אין צוויי קוואָרט קאַלט וואַסער ביז דאָס ווערט צולאָזט.

ווען מען דאַרף געברויכען, נעמט צוויי פולע עס-לעפעל דזשעלי אויף אַ גאלון וואַסער.

2 עס-לעפעל דזשעלי צו 1 גאַלון וואַסער.

רייניגען פּאָרטיערס.

פּאָרטיערס וואָס וואַשען זיך איז גוט פריהער אויסצוהענגען אין אַ ווינטיגען טאָג און זיי גוט אויסטרייסלען, דאַן מיט אַ שטייפער באַרשט איינגעטונקען אין געדיכטע מיליענקעס (סאָדס) פון קאַסטיל זייף און וואַרימער וואַסער גוט אויסרייבען. שווענקט אויס אין קאַלטער וואַסער. דאַן טונקט איין אין אַלום-וואַסער און טריקענט אויס. די קאָלירען ווערען פריש.

פּאָרטיערס געריינעגט מיט געזאָלין.

פּאָרטיערס האַלטען זיך ריכטיג, אָהן וואַשען, ווען מען הענגט זיי עטליכע מאָל אין יאָהר ארויס אויפ'ן שטריק אין אַ ווינטיגען טאָג, אַז דער שטויב זאָל ארויס, און דאַן שפּרייט מען זיי אויס אויפ'ן גראָז אָדער אויפ'ן רוף (דאַך) און איינגעצענדיג אַ באַרשט אין געזאָלין ווישט מען אָפּ אויף יעדען שטיקעל פּלאַץ. זיי ווערען ווי נייע.

די וואַש-מאַשין.

ווען די מאַמע געברויכט אַן עלעקטרישע וואַש-מאַשין, דאַרף זי דאָס קינד פאַרהיטען. בינדט איהם צו צום טיש און גיט איהם עפּעס צו שפּילען זיך. ניט איין מאָל האָט שוין געטראָפען אַן אומגליק. אַפילו אַ גרעסער קינד דאַרף מען אויך באַוואָרענען.

אָפּהיטען די וואַש-מאַשין.

אַ וואַש-מאַשין האַלט זיך לענגער און וואַשט בעסער, ווען מען היט זי אָפּ און מען געברויכט זי אַקוראַט ווי דער פאַבריקאַנט שרייבט אין די געדרוקטע אינסטראַקשאָנס (אָנצייגונגען), וואָס קומט געוועהנליך מיט דער מאַשין. לייענט עס איבער פאָרזיכטיג און פאָלגט.

וויכטיג באַלד אויסצואוואַשען.

נאָך'ן וואַשען וועש אין דער וואַש-מאַשין איז זעהר וויכטיג זי אויסצוואוואַשען מיט הייסער וואַסער און זי גוט אויסטריקענען. זאָל דאָס קרענטעל און דאָס אויבערשטע דעקעל בלייבען אביסעל אָפען, אַז לופט זאָל קאָנען אריין.

אָפּט אָנאוילען.

די וואַש-מאַשין דאַרף מען אָפּט אָנאוילען און דעם גאַנצען מעטאַ־לענעם אַפּאַראַט מעג מען פון צייט צו צייט איבערווישען מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין קעראָסין, אום צו פאַרהיטען פון זשאַווער.

היט זיך ביי דער וואַש-מאַשין.

ווען מען וויל אָנאיילען די עלעקטרישע וואַש-מאַשין, נעמט ארויס דעם פּלאַג, אַז איהר זאָלט ניט קריגען קיין שאָק.

די הילצערנע וואַש-מאַשין.

ווען די וואַש-מאַשין איז אַ הילצערנע איז גוט מיט אַ נאַכט פריהער אָנגיסען וואַסער, אַז דאָס האָלץ זאָל אָנדראָלען, ווען די מאַשין ניט רינען. די צילינדערס דאַרף מען אויסטריקענען, און אויב מעגליך האַלטען אין אַן אַנדער פּלאַץ.

וועגען פלעקען אויף דער וואַש-מאַשין זעהט קאַפּיטעל 12.

געוועהנליכער וואַש-קעסעל.

נאָכ'ן וואַשען טריקענט גלייך אויס דעם בלעכענעם קעסעל, אי־בערקערענדיג איהם איבער אַ קליינעם פלאַם. דאַן ווישט איהם אויס מיט אַ שמאַטקע איינגעטונקען אין קעראָסין. ווישט איהם ארום אין גאַנצען און ער קאָן געדויערען אַבי געזונט.

אַפילו דאָס אויך אַן עבירה.

די אָנגעקלאבענע שטיקלעך זייף ביים וואַשען צולאָזט מען אין אַן אַלט חלה-בעקעלע און, ווען קאַלט, צושניידט אויף באקוועמע שטיק־לעך. אַן עבירה אַוועקצואוואַרפען.

אָפּצוהיטען די קלויספּינס.

יעדע דריי וואָכען לעגט אריין די קלויספּינס אין קאָכיגער וואַסער אויף אַ צעהן מינוט. נעמט זיי ארויס און טריקענט זיי אויס אין דער זון אָדער ביים פייער. זיי ברעכען זיך ניט אַזוי אָפּט.

פארבען די קעפּלעך פון קלויספּינס.

קלויספּינס פון קאָלירטע וועש, פארפארבען דערנאָך ווייס וועש. דאַרום איז גוט איין חלק פון דעם טאָרבעלע קלויספּינס אָפּפאַרבען ביי די קעפּלעך מיט אַ טונקעלער פארב פאַר די טונקעלע זאַכען, מיט אַ העלערער פארב פאַר העלערע קאָלירטע זאַכען און די ניט־געפארבטע האַלטען בלויז פאַר ריין ווייס וועש.

אַ וועגעלע פאַר'ן קאָשיק.

ווען מען הענגט וועש אין דרויסען איז שווער זיך צו הויבען מיט'ן קאָשיק וועש. שטעלט עס ארויף אויף אַ קינדערשען וועגעלע אָדער ווילבעראָו (טאַטשקע) און שלעפּט עס מיט זיך.

מאַכט ניט מעהר שמוציג.

ווען מען סאָרטירט וועש, וואַרפט עס ניט אויף דער קויטיגער פּאָדלאָגע. איהר פארשפּאָרט אַרבייט אויסצואוואַשען די נייע קוי־טיגקייט.

שמוציג וועש ציהט צו מייז.

קויטיג וועש ציהט אָפּט צו זיך מייז. האַלט עס אין אַ וועש־העמפּער אָדער אַ קאַסטען.

קאַפּיטעל 14.

ביי׳ם פּרעסען

גוט צו וויסען ביים פּרעסען, ז. 355. — פּרעסען לַייוַוענט, ז. 358. — פּרעסען זיידענס, ז. 360. — פּרעסען פלאַנעל און אַנדערע וואָלענס, ז. 361. — פּרעסען ליים, ז. 362.

גוט צו וויסען.

יעדע פרוי ווייסט דאכט זיך ווי צו פּרעסען, און דאָך זיינען פאַראַן ווייניג פרויען וועלכע טוען די ארבייט מיט אַלע באקוועמע מיטלען, וואָס די פּראַקטיק האָט אויסגעאַרבייט אין דעם פעלד פון אָט דער ניצליכער באשעפטיגונג. יעדע אַרבייט האָט איהרע בעסערע פּונקטען, וועלכע פאַרלייכטערען און פאַרשנעלערען די אַרבייט, און פאַר פרויען, וואָס ליבען עפּישענסי ביי דער אַרבייט, לוינט זיך צו שיינקען אַביסעל אויפמערקזאַמקייט און זיך צו באנוצען מיט די פאַרבעסערטע מיטלען, וואָס העלפען צו געווינען אַביסעל צייט אָדער צו פאַרשפּאָרען אַביסעל אַנשטרענגונג און מיה.

דאָס גלאַטע פּרעסעל.

ביים פּרעסען איז וויכטיג, אַז דאָס אייזען זאָל זיין זעהר גלאַט. די אַרבייט געהט ווי געשמירט. מען דאַרף געדענקען, אַז דאָס פּרעסעל איז אַן אינסטרומענט צו דער אַרבייט, און וואָס בעסער דער אינ־סטרומענט איז, אַלץ בעסער און שעהנער די אַרבייט. מען טאָר דאַרום מיט קיין פּרעסעל ניט האַקען קיין טשוועקעס און מען טאָר דאָס ניט לאָזען שטאַרק צוהיצט ווערען. טאָמער ווערט עס צוהיצט, ווי פייער, האַלט עס שוין דערנאָך קיין גלייכע היץ ניט. אַז ביי אַן עלעקטרישען אייזען איז דאָס איבערהיצען שלעכט, דאַרף מען דאָך שוין קיינעם ניט דערצעהלען, ווייל די פּראַקטיק האָט שוין ניט איין מאָל געוויזען, אַז ווען עס ברענט איבער, טויג עס שוין דער־נאָך ניט.

צו דערהיצען דאָס אייזען.

דאָרט וואו מען פּרעסט נאָך מיט די געוועהנליכע אייזענס, איז גוט צו געדענקען אַ שטיק עקאָנאָמיע: די אייזענס קאָן מען איבער־

דעקען מיט אַ בלעכען קעסטעלע אָדער אַ טיף בעקעלע. דערהיצען זיי זיך שנעלער און פון אַלע זייטען גלייך, ווייל די קאַלטע לופט פון אויבען פאַלט אויף זיי ניט. אויבען אויפ'ן בעקעלע קאָן מען דערווייל האַלטען דאָס טעפּעל און פארשפּאָרען גאַז. האַלט דריי פּרעסלעך אויף איין אויוועז-דעקעל און לאָזט זיי אָנוואַרימען זיך אויף איין מאָל איבער'ן פלאַם גאַז.

עס האַלט היץ.

ביים פּרעסען שטעלט דאָס איינפּאַכע (ניט עלעקטרישע) פּרעסעל אויף אַ ציגעל, האַלט עס די היץ אַ סך לענגער.

פאַרהיטען פון זשאַווערען.

ווען מען געברויכט ניט די פּרעסלעך, דאַרף מען זיי פאַרדעקען, אַז די לופט זאָל צו זיי ניט צוקומען. עס איז זייער גוט צו האַלטען אין אַ צוגעדעקט קעסטעל אָדער איינגעוויקעלט אין אַ טוך, אַז זיי זאָלען ניט זשאַווערען. מען קאָן זיי אויך איבערשמירען מיט פעטקייט און פאַר'ן פּרעסען שטעלט מען זיי אַריין אין הייסער וואַסער און דערנאָך ווישט מען זיי אויס טרוקען. דאָס איז דער בעסטער מיטעל געגען זשאַווערען.

דאָס עלעקטרישע פּרעסעל.

אַפילו דאָס עלעקטרישע פּרעסעל איז גוט איבערצואווישען מיט וואַזעלין אָדער אַנדערע פעטקייט. דאָס בלייבט אייביג ווי ניי. מיט אַ הייסער שמאַטע אָפּגעווישט ווערט דאָס צוריק ריין.

דאָס פאַרזשאַווערטע אייזען.

פאַרנאַכלעסיגטע, פאַרזשאַווערטע פּרעסלעך ווערען ריין, ווען מען שמירט זיי גוט אָן מיט בוימעל און מען לאָזט זיי אַזוי ווייקען אויף אַ שעה אָדער מעהר. מיט אַ שטיק שטאָלענער וואָל נעמט זיך דערנאָך דער זשאַווער גאַנץ גוט אַראָפּ.

שטאַרק פאַרזשאַווערטע פּרעסלעך קאָן מען אָפּרייבען פריהער מיט דינער גלאָז-פּאַפּיר און דערנאָך מיט עמערי-קלאָט (האַרדוועהר).

אָפּווישען דאָס פּרעסעל.

אום דאָס פּרעסעל זאָל געהן גלאַט און ניט צושטעהן צום וועש, איז דאָס גוט אָפּט איבערצואווישען מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין צולאָזטען פּאַראַפין אָדער אין קעראָסין.

לאַנדרי וואַקס.

אָדער קויפט אַ שטיקעל לאַנדרי-וואַקס און לעגט עס אַריין צווישען די פאַלדען פון אַ צונויפגעלעגט שטיק גראָבע לייווענט און צולאָזט עס, האַלטענדיג דאָס הייסע אייזען אויף דערויף. די לייווענט ווערט אָנגעזאַפּט מיט'ן וואַקס, און עס איז אויסגעצייכענט איבערצוגעהן אַלע מאָל מיט'ן הייסען אייזען ביים פּרעסען. דאָס פּרעסעל געהט ווי אַ פידעלע.

פארשפאָרט צו פארשמירען וועש.

שפּיליעט צו פאָרענט ביי דער פרעס-ברעט אַן אַלט ליילעך, אויף וועלכען איהר קאָנט אפילו שטעהן, און פון דער צווייטער זייט האַלט דעם וועש-קאָרב (בעסקעט), און דאָס וועש וועט קיינמאָל ניט פאַר־שמירט ווערען אויף דער פאָדלאָגע.

אַ טשיכעל אויף דער ברעט.

האַלט די צונויפגעלעגטע פרעס-ברעט שטענדיג אין אַ ציך (טשוכאַל) אָדער גוט איינגעדעקט, וועלען די אונטערשטע לייסטלעך ניט שמירען דאָס וועש.

צושפיליען אַ האַנדטוך.

שפּיליעט שטענדיג צו צו דער פרעס-ברעט אַן אַלטען טערקישען האַנדטוך און ווען עס קומט צום פרעסען עפּעס מיט שטיקערייען, האָט איהר איהם צו דער האַנט. קערט איבער דאָס שטיקעריי מיט'ן פנים אַראָב אויפ'ן צונויפגעלעגטען האַנדטוך, פרעסט איבער און דער מוסטער שטעהט ארויס בולט און קלאָר.

אַסבעסטאָס אויף דער ברעט.

שלאָגט צו מיט עטליכע קורצע שטיפטעלעך אַ שטיק אסבעסטאָס אויף דער פרעס-ברעט, וועט איהר פאַרשפאָרען די אָנשטרענגונג פון אויפהויבען און אַראָפּנעמען דאָס אייזען פון סטענד (פאָדסטאַווקע) ביים פרעסען. דאָס אייזען קאָן מען האַלטען אויפ'ן אסבעסטאָס, ווייל דאָס ברענט ניט.

שוואם צו באַנעצען.

האַלט אַ שטיקעל שוואם אין אַ שיסעלע וואסער צו באַנעצען אַן אויסגעטריקענט פלאַץ, אָדער אויף אָפּצוואַווישען פאַרטריקענטען קראָכמאַל.

ווען מען שטעלט זיך פרעסען איז גוט אויסצוציהען אַ שטריקעל, ניט ווייט פון דער פרעס-ברעט, אויף ארויסצוהענגען פון דער האַנט געפרעסטע זאכען.

האַלטען הענגערס צו דער האַנט.

ביים פרעסען קליידער דאַרף מען האַלטען צו דער האַנט עטליכע קליידער-הענגערס און ניט ארויפוואַרפען אויף דערווייל די געפרעסטע מלבושים איינעם אויף דעם אַנדערען. זיי ווערען צוקנייטשט און אַן עבירה אייער אַרבייט.

ריכטיגע ליכט.

ביים פרעסען זאָל פאַלען די שיין פון דער לינקער האַנט, וועט ניט אויסקומען צו ארבייטען אין אייגענעם שאָטען.

צו פּרעסען פּאַלדען.

די געפליטעטע סקוירט (אַ קליידעל מיט אָפּגעלעגטע פאַלדען) פרעסט זיך ריכטיג, ווען מען שפּיליעט צו יעדע פאַלד צו דער ברעט. שפּיליעט צו אַ זועקס אויף אַמאָל און פרעסט זיי גוט איין. דאַן געהט ווייטער.

צו פּרעסען אויף העקעלעך.

זאכען מיט העקעלעך, קנעפּלעך און שטיקערייען איז גוט איבער־צוקערען מיט'ן פּנים אַראָפּ איבער אַ צונויפגעלעגטען טערקישען האַנדטוך (בעטה־טאַועל) און פרעסען. דאָס דריקט זיך איין אין האַנד־טוך און דאָס פּרעסעל געהט גלאַט איבער זיי.

שפּריט אוים דעם קאָשיק.

עס איז גוט אויסצושפּריטען דעם דעק פון וואַש־בעסקעט מיט וויסען אוילקלאָט (סאַראַטע), איידער מען לעגט אריין דאָס נאַסע וועש. עס שמירט זיך ניט. דעם אוילקלאָט האַלט מען דערנאָך איבער־געקערט מיט'ן פּנים אַראָפּ.

דעקט צו די פּרעס־ברעט.

אין וואַש־צימער (לאָנדרי), וואו די פּרעס־ברעט שטעהט שטענדיג אויפגעשטעלט, איז די ברעט גוט צו האַלטען צוגעדעקט, אַז דער שטויב זאָל זיך ניט אָנקלייבען, און דאָס צודעקעל וואַשט מען אָפּט אוים.

איינשפּריצען וועש.

באשפּריצט וועש מיט אַ קיילעכדיגען וויסק־ברום מיט הייסער וואַסער. מען שפּאָרט איין צייט און דאָס וועש פרעסט זיך בעסער, ווייל דאָס וואַסער ווערט בעסער פאַרשפּרייט ווי ווען מען שפּריצט מיט די הענט.

שפּריצט איין דאָס וועש און לעגט עס צונויף אַזוי גלאַט ווי מעגליך. דאָס פאַרשנעלערט דערנאָך די אַרבייט ביים פּרעסען.

פּרעסען לינען (לייוועגט).

לינען דאַרף מען פּרעסען פייכטערהייט. שפּריצט ריכטיג איין מיט הייסער וואַסער און לאָזט ליגען אַ פופצעהן מינוט.

דאָס אויסזעהן פון לייוועגט געווינט אַ סך, ווען מען פרעסט עס דעם זעלביגען טאָג, ווען עס איז געוואַשען. עס איז ניט אַזוי גוט צו הענגען עס אין דרויסען צו טריקענען. עס איז גוט ריכטיג אויסצו־שווענקען, גוט אויסדרעהען און איינוויקלען אין טרוקענע לייליכער און לאָזען ליגען ביז די נעץ ווערט איינגעזאַפּט. אָט די פייכטקייט, גלייך פאַרשפּרייט איבעראַל, איז זעהר גוט צום פּרעסען, און די לייוועגט פאַרשפּאָרט טאַקע שוואַכער צו ווערען פון דעם בלאָזען און יאָגען פון דעם ווינט אויפ'ן שטריק. אַחוץ דעם גיט אָט דער סאָרט טריקענען צו אַ גוטען לאָסטער (בליאַסק) צו דער לייוועגט.

פּרעסען טישטיכער א. אַז. וו.

טישטיכער און אַנדערע זאַכען ווערען אויך שנעל אויסגעריבען אויף די ליניעס, וואו דאָס הייסע פּרעסעל מאַכט דעם קנייטש. עס איז דאַרום בעסער אויסצופּרעסען דאָס גאַנצע שטיקעל וועש און ניט מאַכען קיינע קנייטשען. דערנאָך לעגט מען דאָס צונויף און מיט אַ קיהל אייזען גלעט מען דאָס לייכט איבער וואו דער פאַלד דאַרף זיין.

ברייטע טישטיכער איז פאָרט באַקוועם צו פּרעסען נאָר צונויפגע-לעגטערהייט. אָבער מען מעג זיך אָפּשטעלען געגען אַן אינטש פאַר'ן מאַכען דעם קנייטש. דערנאָך עפענט מען דאָס טישטוך און מען פּרעסט מיט'ן פּאָדעם אַראָפּ און מען גלעט אויס דאָס פלאַץ.

אַ לינען (לייוועגטענער) טישטוך דאַרף מען איינשפּריצען, עס גוט אויסציהען פון אַלע פיר זייטען און ביים פּרעסען מוז מען אָנ-הויבען פון די צוויי זוימען, לעגענדיג איינעם אויף דעם אַנדערען, גלייך ווי די ליניע פון דער ברעט.

טישטיכער און פיל אַנדערע זאַכען איז גוט צו פּרעסען מיט'ן פּאָדעם אַראָפּ, ניט פון רעכטס צו לינקס, אויב מען וויל ניט אַז דאָס זאָל זיך דערנאָך בלאָזען און קנייטשען.

פּרעסען נעפּקינס (סאַלפעטקעס).

לינענע נעפּקינס קומען נאָר דאַן ארויס גלאַט און אָהן שפּיצען ביים פּרעסען ווען מען לעגט פריהער צונויף צוויי ברעגעס מיט די זוימען ריכטיג איינס אויף דעם אַנדערען און מען פּרעסט זיי איבער גלייך לויט דער ליניע פון ברעט. דאָס איבעריגע ווערט שוין ממילא גלאַט און גלייך.

לינדזשערי ניט קראָכמאַליען

דעליקאַטע זאַכען, ווי פיינע לינדזשערי, דאַרף מען ניט קראָכ-מאַליען. ביים פּרעסען דעקט זיי איבער מיט אַ ריינעם לאַפּען איינ-געטונגען אין רויען קראָכמאַל און פּרעסט עס. דאָס אייזען דאַרף מען פריהער איבערשמירען מיט פאַראַפין אָדער קעראָסין.

נאָזטיכלעך.

גוטע דינינקע נאָז-טיכלעך ווערען אַ תל פונ'ם פּרעסעל. ציהט זיי אויס אויף דער גלאָז פון שפּיגעל, אָדער איבער די שויבען פון פענסטער. זיי שטעהען צו און האַלטען זיך און קומען ארויס ווי ניי.

אַ סך נאָזטיכלעך נעמען צו אַ סך צייט ביים פּרעסען. עס קומט אויס שנעלער ווען מען גיט זיי אַ פּרעס איבער און מען לעגט זיי ארויס פון דער האַנט. דערנאָך לעגט מען זיי אַלע צונויף און ניט

אַרויסלאָזענדיג דאָס פרעסעל פון דער האַנט גלעט מען זיי אַלע איבער מיט איין גאַנג.

קיילעכדיגע זאַכען.

פרעסענדיג אַ קיילעכדיגע זאַך, געהט מיט׳ן פרעסעל גלייך מיט׳ן פאָדעם, פרעסט זיך עס אויס גלאַט און ציהט זיך ניט אויס.

האַלטען גוטע דאָילים.

גוטע לייוועגטענע שטיקערייען, ווי דאָילים, סענטער פיעסעס אָדער קיילעכדיגע טישטיכלעך, טאָרען ניט האָבען קיין קנייטשען. עס איז דערום זייער גוט נאָכ׳ן פרעסען אויפצואוויקלען אויף אַ גראָבען, גלאַטען שטעקען אָדער אַ לאַנגע קאַטשעלקע און זיי אַזוי האַלטען אין דער קאָמאָדע (ביוראָ).

צו פרעסען זיידענס.

1) ביים שווייגקען היובט דאָס זיידענס אַרויס פון וואַסער, טרייסעלט און וואַרפט עס אַזוי לאַנג, ביז דאָס וואַסער קומט אַרויס, ניט קוועטשענדיג עס אין די הענט. איצט שפּרייט דאָ סשטיקעל זיידענס אויס און ציהט עס ריכטיג אויס אויף אַ לייליך אָדער טערקישען האַנדטוך און דרעהט עס איין. פרעסט דעם זעלביגען טאָג, אויב מעגליך. אפשר דאַרף מען אַ צווייטען האַנדטוך אין אַ ווייסע אַרום, אום אַרויסצונעמען ווי ווייט מעגליך די איבעריגע פייכטקייט. איצט לעגט דאָס שטיקעל זיידענס מיט׳ן פּנים אַראָפּ אויף דער ריינער פרעס-ברעט און טריקענט עס אויס איבעראַל מיט׳ן ניט שטאַרק הייסען אייזען. דערנאָך קערט עס איבער אויף דער רעכטער זייט און גלעט איבער מיט אַ קיהל אייזען. דאָס איז גוט צו טאָן אַרויפלעגענדיג דאַרויף אַ שטיק דינגע ווייסע סחורה, אַז דאָס זיידענס זאָל ניט קריגען קיין אומגעוויגשטען גלאַנץ.

2) ווען זיידענס ווערט אָן די שטייפקייט, איז דאָס גוט צו באַנעצען מיט אַ שוואָם איינגעטונקען אין שיטערער צולאָזטער גומעראַביקע (בלעטעל 352) און דאַן פרעסען אויף דער לינקער זייט.

3) זיידענס פאַרסמאַליעט זיך זעהר לייכט און ווייסע זייד ווערט געל פון אַ צו הייסען אייזען. דאָס אייזען טאָר ניט זיין צו הייס און די סחורה דאַרף מען פרעסען אויף דער לינקער זייט, און נאָך אפשר באַשיצט מיט אַ טשיז-קלאָט (מערליע).

4) זיידענס מוז זיין גלייך פייכט איבעראַל. די פלעצער, וועלכע זיינען צו נאַס, קומען אַרויס שטייף ווי פּאַפּיר, און דאָרט וואו עס איז האַלב טרוקען, קומט אַמאָל אַרויס מיט פלעקען. דאָס בעסטע איז זיידענס נאַסערהייט איינצודרעהען אין טרוקענע האַנדטיכער, וועלכע

זאָפּען איין די גאַנצע נאַסקייט, איבערלאָזענדיג עס פּאַרטיג צום פּרעסען.

צו פּרעסען קאָלירטע זיידענס.

גראַד ווי אַנדערע זיידענס, טאָר מען קאָלירטע זיידענס אויך ניט לאָזען אויסטריקענען אין דרויסען. מען דאַרף דאָס פּרעסען אויף דער לינקער זייט, צוגעדעקט מיט אַ דינער זאַך.

ארויספּרעסען קנייטשען פון זיידענס.

באַרשט ריין אויס, קערט עס איבער מיט'ן פּנים צו דער פּרעס־ברעט און מיט אַ שוואָם איינגעטונקען אין שיטערער גומעראַביקע (בלעטעל 352). ווישט עס איבער גלייך איבעראַל, שפּרייט אויס אויף אַ פּאָלירטער הילצערנער ברעט, ציהט גוט אויס, פאַרפעסטיגט מיט שפּילקעס אויף אומבאַדייטענדע פלעצער און לאָזט אויסטריקענען אין שאָטען.

קנייטשען אויף זיידענע ריבאָנס (סטיינגעס).

דאָס זעלבע דאַרף מען טאָן צו ריבאָנס, נאָר דערנאָך ארויפוויקלען ענג אויף אַ פלאַש, אריינוויקלענדיג דינע פּאַפּיר, אַז די גומעראַביקע זאָל ניט באַנעצען די רעכטע זייט פון די ריבאָנס.

ווען די סטיינגעס פון אַ גוטען הוט ווערען צוקנייטשט פון רעגען, דערהיצט אַן אייזערן שטעקעלע, וויקעלט עס ארום מיט אַ נאַס שמאַט־קעלע און רוקט דאָס אריין אין די שלייפען; זיי ווערען גלאַט פון דער הייסער פּאַרע (סטים).

אויסגלעטען סאַמעט.

צוקנייטשטען סאַמעט קאָן מען לייכט אויסגלעטען, ווען מ'שטעלט ארויף קאָכען אין אַ ברייטער שיסעל אַ גאַלון וואַסער מיט אַ גלאָז אַמאָניא. באַרשט דעם סאַמעט גאַנץ ריין אויס און האַלט איהם איבער דער פּאַרע מיט'ן פּנים אַראָפּ.

אויסגלעטען וועליור.

אַ מלבוש פון וועליור איז גוט אויפצוהענגען איבער דער פּאַרע פון אַ הייסער באַד וואַסער, און דערנאָך דאָס טריקענען אין דרויסען. פּרעסט ארום דעם זוים, באַנעצענדיג איהם און ציהענדיג איהם איבער אַן איבער־געקערטען פּרעסעל.

פּרעסען פלאַנעל און אנדערע וואָלענס.

נעמט אָט די זאַכען אריין פון דרויסען נאָך כמעט פייכט, און וויקעלט זיי איין אין אַ טוך, אַז די פייכטקייט זאָל זיין גלייך איבעראַל. פּרעסט אויף דער לינקער זייט מיט ניט קיין שטאַרק הייסען פּרעסעל

און היט זיך ניט צו רוקען עס, ווייל דאָס צושאַרט די פעדעמער. הויבט עס אויף און שטעלט עס ווייטער. טאָמער ווערט דערווייל אַן אַנדער שטיקעל וואָלענס אויסגעטריקענט וואַרטענדיג, דרעהט עס איין אין אַ פייכטען טוך, עס זאָל ווערען פייכט.

פרעסען קאָלירטע זאַכען.

קאָלירטע זאכען איז גוט צו פרעסען פריהער אויף דער לינקער זייט און דערנאָך מיט אַ קיהלערען פרעסעל ענדיגען אויף דער רעכטער.

פרעסען קינדערשע מלבושים.

פרעסען קינדערשע טונקעלע ניט קיין וואָלענע מלבושים איז אַ סך לייכטער, ווען זיי זיינען כאָטש אַביסינקע צוגעקראָכמאַליעט. האלט אין אַ גרויסען סלוי גאַנץ געדיכטען פארקאָכטען קראָכמאַל און ווען מען דאַרף נעמט אַביסעל און צופיהרט מיט וואַרימער וואַסער.

פרעסען לייס (בלאנדען).

נאָכ'ן וואַשען גוטע לייס איז זיי גוט ענג אויפצואוויקלען אויף אַ פלאַש אָדער אַן אַנדער קיילעכדיגע זאך און אָט אַזוי זיי איינטונקען אין שיטערער גומעראַביקע. זיי דארפען שוין קיין פרעסען ניט.

פרעסען קליינע שטיקער לייס.

נאָכ'ן וואַשען טונקט זיי איין, אָדער אין וואַסער מיט צוקער, אָדער אין גאָר שיטערער גומעראַביקע. ציהט זיי אויס אויף קלעק-פאַפּיר באדעקט מיט אַ ריינער זאך און לעגט ארויף עפּעס אַ שווערע פלאַכע זאַך און לאָזט אַזוי אויסטריקענען. פרעסען דאַרף מען שוין ניט.

פאַרהאַנגען פון לייס.

אָט די זאַכען מאכט מען געוועהנליך צו שטייף מיט קראָכמאַל און זיי ווערען אַן זייער נאַטירליכע שעהנקייט. קראָכמאַל העלפט אויך די פאַרהאַנגען שנעלער צוריסען צו ווערען. ווייל די שטאַרק אָנגעקראָכמאַליעטע פעדעמער פוילען פון די זונען-שטראהלען. עס איז בעסער צו זעהר שיטערען פארקאָכטען קאָרן-סטארטש קראָכמאַל צוצוגיסען שיטערע גומעראביקע. דאָס גיט די ריכטיגע שטייפקייט און שאַדט ניט דער סחורה.

קריגען ניט קיין רינגען.

זאַכען וואָס מען האָט געוואַשען אין געזאָלין דאַרף מען טרוקע-נערהייט איינשפריצען מיט וואַסער, אויסגעמישט מיט אַ דריטעל עסיג, קריגען זיי ניט קיין רינגען ביים פרעסען.

פטור ווערען פון גלאַנץ.

דעם גלאַנץ פון אַ געקראָכמאַליעטער געפרעסטער נאָט אָדער פאַלד קאָן מען אַראָפּנעמען מיט אַ שטיקעל נאַסען אויסגעדרעהטען טשיז-קלאָט, איבערגעהענדיג דאָס שנעל איבער'ן פלאַץ מיט אַ הייס אייזען.

קאַפּיטעל 15.

ביי'ם פּוצען

שטויב שמאַטעס, ז. 363; פוצען גלאָז, ז. 365; מעטאַלען, ז. 365; עלפענ ביין, ז. 368; ליאַקירטע טעצלעך, ז. 369; פּאָדלאָגעס, ז. 370; פאַרשייד דענע בערשט, ז. 371.

גוטע שטויב-שמאַטעס.

1) שטויב-שמאַטעס איז גוט צו מאַכען פון ווייכע שמאַטעס איינגעטונקען אין צוויי קוואָרט וואַרימע וואַסער, צו וועלכער עס איז צוגעמישט אַ האַלבע גלאָז קעראָסין. טריקענט זיי אויס און האַלט זיי ניט נעבען פייער. זיי צואוואַרפען ניט דעם שטויב, ווי אַנדערע שמאַטעס.

2) אָדער אַ שטויב-שמאַטע איז גוט איינצושפּריצען מיט אַביסעל וואַסער און קעראָסין און זי איינדרעהען פאַר'ן געברויכען. זי צוואַרפּט ניט דעם שטויב וועלכען זי האָט אַליין אָפּגעווישט.

3) זיידענס און פייכטע שעמי-לעדער זיינען די בעסטע שמאַטקעס פאַר מעבעל מיט אַ שטאַרקען גלאַנץ. זיי לאָזען ניט איבער קיין פעדעמלעך.

4) צופיהרט אַ האַלב גלאָז קעראָסין מיט צוויי קוואָרט וואַרימער וואַסער און טונקט אין דעם איין אַ פּאָר ווייכע שמאַטעס און טריקענט זיי אויס. זיי צוואוואַרפען ניט דעם שטויב און ווישען איהם גוט אָפּ פונ'ם מעבעל. האַלט זיי אין אַ בלעכענער קאַן, ווייל אַזעלכע פעטע שמאַטעס צינדען זיך אַמאָל אָן פון זיך אַליין.

בעסער ווי אַ שמאַטע.

מיט אַ שעמי 18 אינטשעס סקווער איז זעהר גוט צו וואַשען פענסטער. טונקט איין די לעדער אין וואַרימער וואַסער און ווישט אָפּ דאָס אָפּגעשטויבטע גלאָז. שווייַנקט אויס די שעמי אין ריין וואַסער, דרעהט זי אויס כמעט טרוקען און ווישט אויס דאָס פענסטער. קיין פּאָדעמעל בלייבט ניט אויפ'ן גלאָז.

פוצען פענסטער.

1) איידער מען נעמט זיך פוצען די פענסטער, איז פריהער גוט אראפצואווישען דעם שטויב פון די שויבען. איז דא ווייניגער וואס צו ווישען.

2) צומישט אביסעל וואסער מיט קעראסין און דערמיט איז לייכט אויסצואווישען שויבען, אפילו מיט א געווהעהנליכער שמאטע. פריהער נעצט איין און דערנאך פאלירט מיט א טרוקענער שמאטע.

3) מיט פאראפין־אויל איז אויך גוט צו פאלירען שויבען אין די פענסטער. רייבט אן מיט א שמאטקעלע, לאזט אויף א ווילע און פאלירט מיט א טרוקענעם לאפען.

4) מיט וויטינג־פודער איז אויך גוט צו פוצען פענסטער. מיט א נאס שמאטקעלע איינגעטונקען אין אט דעם פודער (פראשיק) ווישט מען אויס די שויבען, וויענדיג פארזיכטיג ניט אנצוריהרען דאס האלץ. לאזט פארטריקענען אויף עטליכע מינוט און מיט א ריין טרוקען לאפען ווישט אראפ דאס ווייסע. עס מאכט געוועהנליך אביסעל שטויב ארום.

פוצען א שפיגעל מיט אלקאהאל.

מיט אלקאהאל, צומישט מיט וואסער, איז גוט אפצואואשען א שפיגעל. ער גלאנצט נאכ'ן פאלישען. קיין מאל ברויכט ניט קיין זייף צו א שפיגעל.

פוצען א שפיגעל.

מיט אן אויסגעדרעהט נאסען שמאטקעלע, אדער שעמי־לעדער איינגעטונקען אין טרוקענע וויטינג, רייבט גוט איין, דערנאך ווישט אויס אויך מיט א שעמי אויב מעגליך. אבער א וויך שמאטקעלע איז אויך גוט. וויטינג אויסגעמישט מיט טיי איז אויך גוט.

פענסטער, וואס רוקען זיך שווער.

צולאזט א שטיקעל זייף אין גאר אביסעל וואסער און מיט א בערשטעל שמירט אן די ביידע אינוועניגסטע זייטען פון דעם ארויסגענומענעם פענסטער, און אויך אין די גריבלעך, וואו דאס פענסטער רוקט זיך ארויף און אראפ. שופלאדען פון קאמאדעס האבען אויך ליב אט דעם מאכל, דאן רוקען זיי זיך איבער גאנץ לייכט.

פארהיטען שויבען און שפיגלען פון פארע.

שמירט אפ דעם שפיגעל און די שויבען מיט אביסעל גליצערין אין באד־צימער, וועלען זיי ניט באדעקט ווערען מיט פארע. אין קיך איז דאס אויך ניצליך.

אפט א וויש טאן פענסטער.

אפט א וויש טאן די פענסטער און די שפיגלען פארשפארט אמת'ע שווערע ארבייט ארום אט די זאכען.

פאַרטונקעלטע שויבען.

שויבען פון פענסטער, וואָס זיינען אַלט און שוין קוים דורכזיכטיג, קאָן מען צוריק ריין מאַכען. רייבט אָן מיט מיוריאַטיק עסיד (איין חלק עסיד צו צעהן חלקים וואַסער) און רייבט איין מיט אַ נאַסער שמאַטקעלע איינגעטונקען אין וויטינג. היט זיך, דאָס איז אַ סם.

פוצען און וואַשען גלאָזוואַרג.

גלאָז ווערט גלאַנציג, ווען מען וואשט עס אין וואַרימער וואַסער מיט זאַלץ.

געשליפענע גלאָז (קאַט־גלעס)

געשליפענע גלאָז דאַרף מען וואַשען יעדען שטיקעל באַזונדער אין וואַרימער וואַסער מיט אַ ביסעל בייקינג־פוידער.

אָבער נאָך בעסער איז צו וואַשען כלים פון געשליפען גלאָז אין וואַרימער וואַסער מיט אַ ביסעל קאַסטיל זייף. וואַשט מיט אַ בערשטעל יעדען שטיקעל באַזונדער. שווענקט באַלד אויס אין וואַרימער וואַסער, אין וועלכער מען דאַרף אריינגיסען אַביסעל אַמאָניא. טריקענט באַלד אָפּ מיט אַן אַלט שטיקעל זיידענס אָדער דינע לייווענט.

נאָכ׳ן אָפּטריקענען דאָס אויסגעוואַשענע גלאָז, ווי געזאָגט אויבען, איז איבער די געשליפענע קאַרבען גוט איבערצוגעהן מיט אַ ווייך יואוועלירערס (דזשולערס) בערשטעל. אָדער נאָך בעסער איז דאָס נאַסע גלאָז נאָכ׳ן וואַשען גוט צו באַשיטען מיט יואוועלירערס זעגעכץ (קויפט ביים יואוועלירער) און דאַן עס מיט אַ בערשטעל אַראָפּרייבען. דאָס זעגעכץ קאָן מען ברויכען עטליכע מאָל.

פוצען דינע, עדעלע גלאָז געשריען.

דאָס איז גוט צו וואַשען אין הייסען עסיג אויסגעמישט גלייך אויף גלייך מיט זאַלץ. אין יעדען גלאָז לעגט פריהער אריין אַ זילבערן לעפעלע, נעמט עס באַלד איין אַ סך הייץ און דאָס גלאָז וועט ניט צושפּרינגען.

וואַשען גוטע גלעזערנע בלומען־וואַזעס.

אָט די כלים ווערען פאַרטונקעלט פון די בלומען־שטעקלעך, און אָפט פארלירען זיי דעם גלאַנץ. פילט זיי אָן מיט וואַסער און וואַרפט אריין עטליכע רעפטלעך לימענע מיט דער שאָלעכץ, און לאָזט שטעהן עטליכע שעה.

פוצען זילבער.

עס איז זעהר לייכט צו פוצען טיש און אַנדערע זילבער מיט פאַרשיידענע פּאַלישען פאַר זילבער (גראָסערי). מיט אַ פייכט שמאַטקעלע נעמט אָן אַביסעל און רייבט גוט אָפּ יעדעס שטיקעל זילבער און וואַרפט עס גלייך אַריין אין וואַרימער וואַסער. טריקענט אָפּ מיט אַ ריינער שמאַטע, אָדער האַנדטוך, פּאָלירט איבער מיט אַ צווייטער טרוקענער זאַך און שווענקט אויס אין הייסער וואַסער.

ניט פאַרלאָזען זילבער.

כאָטש איין מאָל אַ וואָך איז גוט טאָקע ביים געשיר-וואַשען אי־בערצוגעהן דאָס טיש-זילבער מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין אַביסעל פאַליש. דאָס זילבער גלאַנצט שטענדיג און מען פאַרשפּאָרט דערוויייל צו עסען מיט פאַרטונקעלטען זילבער, איידער מען קלייבט זיך אַמאָל אויס דאָס איבערצופוצען ריכטיג.

באָראַקס פאַר זילבער.

אָדער ווען דאָס זילבער ווערט איין מאָל אַ וואָך אויסגעקאָכט אין באָראַקס האַלט זיך עס ריין און מען פאַרשפּאָרט צו פוצען.

איין עס-לעפעל באָראַקס אויף צוויי קוואָרט וואַסער.

אַלומינום מיט'ן זילבער.

טיש-זילבער ווערט אויך זעהר ריין, ווען מען האַלט עס אין אַ טאָפּ מיט הייסער וואַסער, אין וועלכען עס שטעקט אַן אלומינום־לעפעל. די שווארצקייט פון זילבער געהט ארויף אויף דעם אַלומינום. אַן אַלטער אַלומינום-טאָפּ איז אויך גוט דערצו.

טיש זילבער נאָכ'ן שווענקען.

טיש-זילבער איז גוט נאָכ'ן שוויינקען אַוועקצולעגען אויף אַ פּאָר האַנדטיכער, זאַפּט זיך דאָס וואַסער אַזוי איין, אַז עס ווערט לייכטער צו ווישען.

פאַרהיטען זילבערנע געשירען.

זילבערנע געשירען, ווי וואַזעס, שיסלען איז גוט אָנצואוואַרימען אין אויווען און דאַן מיט אַ ווייך, ברייט בערשטעל איבערשמירען מיט קאָלאָדיאָן (אַפּטייק). ווען דאָס ווערט פאַרטריקענט דערקענט מען אפילו ניט, אָבער דאָס באשיצט דאָס זילבער פון שווארץ ווערען. וואַשט נאָר אין קאַלטע וואַסער, ווען שמוציג. פון הייסער וואַסער קומט דער קאָלאָדיאָן ארונטער. שמירט דעם קאָלאָדיאָן אָן אָהן פּאַ־סען, אויב מעגליך.

זילבער און פוידערס.

קיין מאָל פוצט ניט דאָס זילבער מיט די פוידערס, וואָס האָבען אין זיך דינע זאַמד. ווייטינג איז בעסער, ווייל עס צוקראַצט ניט.

אַוועקלעגען זילבער.

אין ווייס פּאַפּיר זיינען דאָ אַזעלכע כעמישע שטאָפען, פון וועלכע זילבער ווערט שווארץ. וויקעלט עס איין אין בלוי אָדער גרין פּאַפּיר, ווען איהר באהאַלט עס אויף אַ שטיק צייט.

פוצען מעסערס.

די לאַנגע שטאָלענע מעסערס, מיט וועלכע מען שניידט אַ בראַטען, ווערען אָפט פאַרזשאַווערט, ווייל מען געברויכט זיי געוועהנליך ניט אָפט. פאַר'ן באהאַלטען שמירט איבער מיט אַ שמאַטקעלע איינגע־

טונקען אין בוימעל. דעם לאַנגען גאָפּעל וועט דאָס נאַטירליך אויך ניט שאַטען.

פארזשאַווערטע, שטאָלענע מעסערס רייבען זיך לייכט אָפּ מיט וויטינג פוידער. אָדער נעצט איין אַ שמאַטקעלע אין קעראָסין און דערנאָך אין פוידער; דאָס נעמט אַראָפּ פאַר'עקשנ'טען זשאַווער.

די בעסטע מעסערס.

די לעצטע צייט האָט מען אָנגעהויבען מאַכען אַפּילו שאַרפע קיך־מעסערס פון שטאָל, וואָס זשאַווערט ניט. מען פאַרשפּאָרט צו פּוצען.

פּוצען ציהרונג (דזשולערי)

דזשולערי ווערט זעהר גלאַנציג און ריין, ווען מען רייבט אָן ווייסע זייף אויף אַ ווייך בערשטעלע, מען רייבט אָן דאָס שטיקעל צירונג און דאַן וואַשט מען עס אין וואַסער מיט אַמאָניאַ. שווענקט דאַן אויס אין וואַרימער וואַסער, טריקענט אָפּ און רייבט איבער מיט אַ שטי־קעל ויידענס אָדער שעמי־קלאָט (זאַמש).

פּוצען מעש.

1) מישט אויס אַ האַלבען אונץ אַקזעליק עסיד (אַפּטייק) מיט אַ פּיינט וואַסער און וואַשט אין דעם דאָס מעש. אָדער נעצט איין אַ טיכעל אין בוימעל און טונקט עס איין אין וויטינג אָדער ראָטען סטאָון און רייבט אָפּ.

2) אָדער מישט אויס גלייך אויף גלייך אַקזעליק עסיד מיט וואַסער און וואַשט מיט אַ בערשטעל.

אָדער צולאָזט אַן אונץ אַלום אין אַכט אונצען וואַסער און הייסער־הייט רייבט דאָס מיט אַ באַרשט.

פאַרהיטען מעש פון שוואַרץ ווערען.

1) נאָכ'ן אָפּרייניגען דאָס מעש, געהט איבער מיט אַ שמאַטקעלע און וואַזעלין און ווישט אויס טרוקען.

2) געהט איבער מיט קאָלאָדיאָן (אַפּטייק), אָדער שמירט אָפּ מיט שיטערען שעלאַק, אויף אַ ווייך בערשטעלע. אַט אַזעלכע אָפּגע־שמירטע כלים טאָר מען נאַטירליך ניט לעגען אין הייסער וואַסער. דאָס קען מען נאָר אָנשמירען אויף כלים, וואָס מען דאַרף ניט וואַשען, ווי בלומען־וואַזעס א. ז. וו.

3) אָדער שמירט זיי אָפּ מיט צושטויסענעם סעל־אַמאָניאַק (אַפּ־טייק), צופּיהרט אין אַביסעל וואַסער. טוט דאָס מיט אַ ווייך בערש־טעל. צוהיצט די כלי, און דער סאַל אַמאָניאַק ווערט צולאָזען, דאַן פּאָלירט מיט טרוקענעם וויטינג (פּיינט סטאָר).

פּוצען מעשענע בעטען.

נעצט איין אַ טיכעל אין אַמאָניאַ און דערנאָך אין וויטינג און שמירט איבער. רייבט גוט אָפּ מיט אַ ווייכען פלאַנעל.

פוצען קופער און בראָנז.

קופער און בראָנז ווערען שעהן און גלאנציג, ווען מען וואשט זיי אין ווארימען שוואכען אַקזעליק עסיד (אַפטייק). דאַן רייבט זיי גוט איבער מיט טרוקענע וויטינג (פיינט סטאָר).

פוצען אמת'ע בראָנז.

1) באַשמירט מיט בוימעל און רייבט אָפּ מיט אַ פלאַנעל, אָדער קאָכט עס אין מיליענקעס פון ווייסער זייף. שווייינקט אָפּ און פאָ־לירט אָפּ.

2) שטויבט פריהער גוט אָפּ מיט אַ ווייך בערשטעל, דאַן ווישט די בראָנזענע זאַכען איבער מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין איין חלק מוריאטיק עסיד און צוויי חלקים וואַסער (סם). טריקענט גוט אָפּ און פאלירט מיט סוויט אויל.

פוצען אָפּגעבראָנזטע זאַכען.

אָט אַזעלכע נאָכגעמאַכטע בראָנז טאָר מען ניט וואַשען. מען דאַרף בלויז אָפּשטויבען און לייכט אָפּווישען.

פוצען זינק (צינק, שפיאַלטער).

צינק איז גוט צו רייניגען מיט בעט-בריק און וואַסער. פלעקען אויף זינק נעמען זיך אַראָפּ מיט לימענע, אָבער באַלד דאַרף מען דאָס אָפּוואַשען און אויסטריקענען.

פוצען גענאָלדעטע מעטאַלען.

וואַשט אָפּ מיט מיליענקעס פון קאַסטיל זייף, שווייינקט אָפּ און טריקענט אָפּ.

געגאָלדעטע בילדער-ראַמען.

1) נייערהייט שמירט זיי אָפּ מיט קלאָרע פאַרטשמענט סייז (אַזאַ קליי). דאָס פארהיט דאָס גאָלד פון טונקעל ווערען. דערנאָך קאָן מען דאָס אָפּט אָפּווישען מיט קאַלטער וואַסער אָדער מיט טערפענטין און לאָזען אָפּטריקענען, ניט ווישענדיג.

2) אָדער ווען מען געהט די נייע ראַמען איבער מיט ווייסען וואַר־ניש, קאָן מען זיי דערנאָך וואַשען מיט קאַלטער וואַסער און זיי שאַדט עס גאָר ניט.

שמוציגע געגאָלדעטע ראַמען.

וואַשט זיי מיט אַ האַלבען פּאַינט עסיג אויסגעמישט מיט אַ פּאַינט וואַסער, ברוויכענדיג אַ ווייך שמאַטקעלע. ברויכט קיינמאָל ניט קיין לייווענט (לינען). דאָס מאַכט דעם גלאנץ טעמפּ.

פוצען עלפענביין (איוואָרי).

1) עלפענביינערנע הענטלעך פון מעסערס און גאָפּלען טאָרען ניט אַריינגעשטעקט ווערען אין הייס וואַסער, ביים געשיר וואַשען. וואַשט נאָר דאָס שטאָל און ווישט אָפּ מיט אַ פייכטען לאַפּען די הענטלעך.

פון הייס וואַסער פלאַצען זיי. געוועהנליכע ביינערנע הענטלעך ברוי־
כען אויך די זעלביגע אויפמערקזאַמקייט.

2) טונקט איין אַ פייכט שטיקעל געוואַנט, אָדער וועלוועטין, אין פוטטי פוידער אָדער פיומים סטאָון, און פּאָלירט.

3) אַלע זאַכען געמאַכט פון אָט דעם ביין איז גוט איבערצושמירען מיט ספּיריטס אָוו טערפּענטין, און זיי אַוועקלעגען אויף אַ דריי טעג אויף דער זון. אָדער מישט אויס זאַלץ מיט לימענע־זאַפט, נעצט אין דעם איין אַ שמאַטקעלע און טונקט עס איין אין ווייטינג, דערנאָך פּאָלירט אָפּ מיט אַ פייכטען שעמי־קלאָט.

4) עלפענביין האַלט זיך ווייס, ווען מען האַלט איהם אָפט אין דער זון. דערפאַר איז טאַקע גוט צו האַלטען די פּיאַנאָ אָפען אַ פּאָר שעה יעדען טאָג. אַלקאָהאָל העלפט אויך ווייס צו האַלטען אָט דעם מאַ־
טעריאַל.

5) די פאַרגעלטע פּיאַנאָ־ביינדלעך ווערען אויך ווייס, ווען מען רייבט זיי מיט אַ שטיקעל לימענע און דערנאָך מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין דינער זאַלץ.

6) שטאַרק פאַרגעלטע עלפענביין איז גוט איינצואווייקען אויף פיר און צוואַנציג שעה אין אַ חלק באַק־סאָדע צו פיר חלקים וואַסער. שווענקט אויס און ווייקט איין נאָך אויף אַ טאָג אין איין חלק סאָלפּייט אָוו סאָדאַ און דריי חלקים וואַסער. ענדליך גיט צו אָט דעם לעצטען וואַסער צו אַן אונץ היידראָקלאָריק עסיד אויסגעמישט מיט זעקס אונ־
צען וואַסער. לאָזט שטעהן אַ דריי טעג. וואַשט דאַן אויס אין ריינער וואַסער, טריקענט און פּאָלירט אָפּ.

צו רייניגען פּערלמוטער.

מישט אויס דינע פיומים שטיין (אַפּטייק) מיט בוימעל, טונקט איין אַ ווייך שמאַטקעלע און רייניגט אָפּ. פּאָלירט מיט געוואַנט אָדער וועלוועטין.

ביינערנע הענטלעך פון מעסערס און גאָפּלען ווערען ווייס פון טערפּענטין, פון אַלום, פון לימענע־זאַפט, פון קרייד מיט אַ ביסעל אַמאָניא. לאָזט אָפּטריקענען. וואַשט דאַן אָפּ און טריקענט אָפּ.

פוצען ליאַקירטע טעצלעך.

טעצלעך און אַנדערע זאַכען, געמאַכט פון יאַפּאַנעזישען ליאַקיר־
טען פּאַפּיע־מאַשע, טאָר מען ניט וואַשען אין הייסען וואַסער אָדער מיט סאָדע. וואַשט זיי מיט אַ שוואָם אָדער אַ ווייכען פלאַנעל איינ־
געווייקט אין אייוואָרי, אָדער קאַסטיל־זייף־וואַסער, אָדער אין וואַסער מיט אַ כשר'ער ווייסער זייף. טריקענט אָפּ און באַשיט מיט אַביסעל מעהל און פּאָלירט דאָס מיט אַ ווייכען לאַפּען אָדער אַ ווייכען שעמי־
קלאָט (זאמש).

אויף ליאַקירטע טעצלעך טאָר מען ניט שטעלען קיין הייסע זאַך.

פוצען פאַרלאַגעס.

זינט פאַדלאַגעס האָבען אָנגעהויבען באַדעקט צו ווערען מיט פארב, שעלאַק און וואַקס, איז געוואָרען לייכט צו האַלטען זיי ריין. זעלטען ווען מען דאַרף זיי וואַשען. דער שמוץ שטעהט ניט שטאַרק צו, ווייל די דאָזיגע פאַדלאַגעס זיינען האַרט און גליטשיג. מען דאַרף בלויז אָפט אַראָפּנעמען דעם שטויב, און דערצו זיינען פאַראַן די ספּע־ציעלע פאַדלאַגע־בערשט (אויל מאָפּס), וועלכע קאָנען זיך לייכט איינ־בויגען, אום ארונטערצוקומען אונטער׳ן מעבעל. דערצו איז גוט צו געדענקען, אַז קערען מיט אַ האַרטען בעזים איז שלעכט, ווייל וואַרניש, שעלאַק אָדער וואַקס אויף דער פאַדלאַגע ווערען פון אַזאַ בעזים לייכט צוקראַצט. דאַן נעמען זיך די שפּעלטעלעך אַן מיט שטויב און האַלטען ריין איז שוין שווער. דאַרום איז גוט צו פוצען אַזאַ פאַדלאַגע נאָר מיט דער אויל־באַרשט (אויל מאָפּ). זי קערט און פוצט אין דער זעל־ביגער צייט. יעדען פריהמאָרגען גיט מען די פאַדלאַגעס אַ וויש אָפּ און זיי ווערען ריין איינס, צוויי, שטענדיג אויסזעהענדיג גלאַנציג.

פוצען די ווינקלען.

נאָר די ווינקלען ארום די פאַדלאַגעס דאַרף מען אָפט אויסוואַשען און מיט אַ שפּיציגער זאַך אַרויסקראַצען דעם אָנגעקליבענעם שמוץ. רוקט אַוועק דאָס שווערע מעבעל און טוט דאָס.

פוצען טייעלס (קאַכליעס).

אַ פאַדלאַגע פון קאַכליעס איז גוט צו פוצען מיט ספּיריט אָוו סאָלט. דאָס נעמט אַרויס אַלע פלעקען. שווענקט באַלד אָפּ מיט קאַל־טער וואַסער.

פוצען אויל־קלאָט (קלעאָנקע).

אַן אויל־קלאָט טאָר ניט אָנזעהן אין די אויגען קיין געלע זייף. אין דער געלער זייף איז פאַראַן סאָדע, פּאָטאַש און אַנדערע אַלקאַליים, וועלכע פרעסען אויף די קאָלירען און די אויל־פאַרב אַליין, פון וועלכע אויל־קלאָט ווערט געמאַכט. וואַשט מיט קאַסטיל זייף אָדער מיט אַנדערער ווייסער זייף. שווענקט אָפּ מיט ריינער וואַסער און געהט איבער מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין מילך.

וואַשט ניט די געוועקסטע פאַדלאַגע.

געוועקסטע פאַדלאַגעס איז ניט גוט צו וואַשען מיט וואַסער. קערט אויס מיט אַ ווייכער פאַדלאַגע־באַרשט (מיט אַ לאַנגער הענטעל) און רייבט איבער מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין טערפּענטין. זאָל קיין פייער ניט זיין נאָהענט.

גלאַנציג אָבער ניט גליטשיג.

נאָכ׳ן אָפּריינינגען אַ לינאָליום אָדער אויל־קלאָט געהט עס איבער מיט הייסער גליו־וואַסער (קליי־וואַסער) און לאָזט אָפּטריקענען. עס גלאַנצט, אָבער איז ניט גליטשיג.

אַ ברייטע באַרשט צום קערען.

אַ געוואָרנישטע פּאָדלאָגע ליבט אויך ניט קיין האַרטען בעזים. עס איז גוט צו קערען מיט אַ ווייכער ברייטער האָר־באַרשט, וועלכע קומט אריינגעשטעקט אין אַ שטעקען.

באַרשט פאַר וואקס.

עס זיינען פאַראַן שווערע בערשט אויף צו פּאָלירען געוועקסטע פּאָדלאָגעס. דאָס קאָסט אַביסעל טייער, אָבער דאָס קען האַלטען אַן אייביגקייט. פרעגט זיך אָן אין די גרויסע דעפּאַרטמענט־סטאָרס.

רעדיעטאָר באַרשט.

עס זיינען פאַראַן לאַנגע בערשט אויף צו רייניגען דעם שטויב צווישען די פּייפּס פון דעם סטים רעדיעטאָר.

פעדערען באַרשט שלעכט.

די פעדערען־בערשט רייניגען אָפּ דעם שטויב פון איין פּלאַץ און וואַרפען איהם אויף אַן אַנדערען. זיי זיינען ניט היגיעניש.

פעדעמער בערשט.

די באַאוילטע פעדעמער־בערשט זיינען זעהר גוט פאַר מעבעל. זיי זיינען לאַנג, קיילעכיג און שמאָל און געהען אריין צווישען די שפּינדלעך פון די ביינקלעך און אין אַלע ווינקלען.

אַ קאַרפּעט סווייפּער (קוליעם קערער).

אַ גוטער קאַרפּעט־סווייפּער איז ניצליך אויף יעדען טאָג קערען. דאָס נעמט נאָר אַראָפּ דעם אויבערשטען שטויב. פאַר'ן אינווענינג־סטען שטויב דאַרף מען אַן עלעקטרישען וועקיום קלינער, פאַרשפּאָרט מען אויפצוהויבען די קוליעמעס און זיי טרייסלען און קלאַפּען אין דרויסען.

אויל־קלאָט מאָפּ.

די מאָפּ, וואָס קומט מיט אַן עמער, וואו די אין וואַסער איינגע־טונקטע מאָפּ ווערט אויסגקוועטשט כמעט טרוקען, איז זעהר גוט צום וואַשען אַן אוילקלאָט. מען פאַרשפּאָרט זיך צו בויגען.

די עפּישיענט דאָסט־פּען.

די דאָסט־פּענס מיט די לאַנגע הענטלעך זיינען זעהר גוט. מען דאַרף ניט מאַכען קיין אומזיסטע באַוועגונגען און זיך בויגען אין דרייען (דעפּאַרטמענט־סטאָר).

די אויל מאָפּ.

אָנאיילען אַ מאָפּ פאַר דער פּאָדלאָגע דאַרף מען איין מאָל אין אַ ווילע, אַבי זי זאָל ניט זיין טרוקען. צופיל אויל מאַכט די פּאָדלאָגעס פעט און שוואַרץ.

וואַשען די אויל-מאָפּ.

די פלאָר אויל-מאָפּ וואַשט זיך ריין אוים אין הייסער וואַסער מיט וואַש-פּוידער צוזאַמען מיט אַמאָניא.

האַלטען ריין אַ האָר-באַרשט.

נאָכ'ן רייניגען דעם קאָפּ, גיט די בארשט אַ גוטען קלאַפּ אוים מיט די האָר ארונטער, אַז עס זאָל ארויספאַלען אַזוי פיל שטויב ווי מעגליך. גיט אַ וויש איבער די האָר מיט אַ גראָבען האַנדטוך. דאַן גיסט אַן אַ שיסעל מיט קאַלטער וואַסער און גיט צו אַן עס-לעפעל אַמאָניאַ צו יעדען פּאַינט וואַסער. טונקט איין בלויז די האָר פון דער באַרשט, ניט איינגעצענדיג דאָס האָלץ, און מיט די הענט רייבט אַהין און צוריק. שווענקט דאַן אוים אין ריינער קאַלטער וואַסער. בער־שטען מיט אַ ריינער וויסק-ברום (בעזים-בערשטעל) העלפט ארויסצו־נעמען דעם שמוץ. טריקענט עס, אויפהענגענדיג די בארשט אָדער אַוועקלעגענדיג עס מיט די האָר אַראָפּ. טריקענט אויף דער לופט.

אַן אַנדער מיטעל איז נאָכ'ן אויסטרייסלען די באַרשט זי איינצו־טונקען אין וואַסער מיט באַראַקס און דאַן זי גוט אויסוואַשען און אויסשווענקען, ווי געזאָגט אויבען.

די באַרשט פאַר'ן קאָפּ.

אַראָפּבערשטען דעם שטויב אָדער דענדראָף פון קאָפּ און איהם באַלד צוריק ארויפברענגען איז קיין פלאַן ניט. מען דאַרף יעדעס מאָל געבען אַ וויש אָפּ די באַרשט אויף אַ ריינעם האַנדטוך. עס איז אויך גוט אָפּט איבערצוגעהן מיט אַ קעמעל דורך דער בארשט און ארויסנעמען די קורצע הערעלעך, וואָס קלייבען זיך דאָרט אָן.

בערשטען די האָר.

מענשען, וואָס ליבען זיך אָפּצוגעבען מיט ריין האַלטען די האָר, מעגען וויסען, אַז דעם בעסטען רעזולטאַט קריגט מען ווען מען מאַכט אַלע מאָל אַ נייעם שרונט און פון דאָרט בערשט מען מיט דער באַרשט. דאָס צונעמט די האָר איבעראַל איבער'ן קאָפּ און גיט אַ מעגליכקייט אַרויסצובערשטען דעם שטויב און דעם דענדראָף (ליסקעס) פון אַלע פלעצער.

קאַפּיטעל 16.

ביי׳ם מעבעל

וואַשען און פּאָלירען, ז. 373; פּיאַנאָ, ז. 374; לעדערנע מעבעל, ז. 375; גע־פּארבטע מעבעל. ז. 376; שטרויענע מעבעל. ז. 377; געבעטטע מעבעל, ז. 378; היימישע מעבעל פּאָלישעס, ז. 378.

וואַשען מעבעל

האָלצערנע מעבעל טרוקענט איין, גראד ווי יעדע אַנדערע האָלץ. דאַרום איז גוט פון צייט צו צייט עס צו וואַשען, אום דאָס ניט לאָזען שטאַרק אויסטרוקענען און ניט לאָזען קריגען שפּאַלטען. פאַר ריי־ניגקייט וועגען איז דאָס וואַשען אויך אַ גוטע זאַך. דאָ דאַרף מען גע־דענקען, אַז זייף איז ניט גוט פאַר קיין שום הילצערנע מעבעל. קאַלטע טעע, אָדער סתם ריינע, וואַרימע וואַסער נעהמט גוט אַראָב דעם שמוץ. וואַשט מיט אַ גרויסער שוואָם נאָר שטיקלעכווייס און טרוקענט באַלד אָב. דאַן פּאָלירט אָב מיט ווייכע זיידענס, אָדער אַזוי אַ ווייכער שמאַטע.

פּאָלירען מעבעל

נאָך דעם, ווי דאָס מעבעל איז שוין גוט אָבגעוואַשען און אָבגע־טרוקענט, קאָן מען עס פּאָלירען מיט פּאָליש, וועלכע קען זיין לינסיעד אויל, אָדער קעראָסין, טערפּענטין, עסענס אָוו פּעפּערמינט, עסיג, אָדער די געקויפטע פּאָלישעס, וועלכע זיינען צוזאַמענגעשטעלט פון די אויבען אויסגערעכענטע זאַכען. שמירט אָן דעם פּאָליש מיט אַ שמאַטקעלע, טרוקענט אָפּ און פּאָלירט מיט אַ ווייכער, פייכטער שעמי־קלאָט גוט אויסגעדרעהט פון ריינער וואַרימער וואַסער. ווישט, ווי ווייט מעגליך, מיט די פּאָסיקלעך פונ׳ם האָלץ, ניט פּאָפּערעך.

אויסרייניגען געשניצט מעבעל

מיט אַ ניט שטאַרק שטייפער בארשט נעהמט פריהער אַרויס דעם שטויב, דאַן מיט אַ ווייכער בארשט איינגעטונקען אין איינעם פון די מעבעל פּאָלישעס, געהט דאָס איבער. ענדליך רייבט דאָס אי־

בער מיט אַ טרוקענער, ניט שטאַרק שטייפער באַרשט, ביז דאָס הויבט אָן גלאַנצען. פוצט, ווי מען פוצט שיך.

פאַלירען מאַהאַגאַני מעבעל

אָט דער סאָרט מעבעל מוז אָפט גערייניגט און פאַלירט ווערען. מיט אַ ווייך בערשטעל איז פריהער גוט אַראָבצונעהמען דעם שטויב. וואַשט שטיקלעכוויים מיט אַ פלאַנעל איינגעטונקען אין קאַלטער וואַסער און טרוקענט עס אָב מיט אַ ווייכען טרוקענעם פלאַנעל, גוט איינרייבענדיג, ביז עס נעהמט גלאַנצען.

רייניגען און פאַלירען מעבעל

דאָס קען מען אויך טאָן מיט וואַסער און אַביסעל קעראָסין, אָבטרוקענען און דאַן אָברייבען מיט אַ ווייכען פלאַנעל, אויף וועלכען עס איז אַרויפגעקאפּעט עטליכע טראָפּען קעראָסין.

פאַלירען מיט טערפּענטין

מעבעל קריגט אַ גוטען גלאַנץ, ווען מען ווישט עס יעדען מאָנאַט אָפּ מיט אַ ווייכען טיכעל איינגעטונקען אין ריינעם טערפּענטין. מען דאַרף גוט אָבווישען און דאַן פאַלירען מיט אַ ווייכען טרוקענעם לאַפּען.

רייניגען מוזיקאַלישע אינסטרומענטען.

אַ גיטאַרע, פיעדעל, אָדער מענדאָלין טרוקענען אויס, און מען מוז זיי אָפט איבערשמירען מיט אָט דעם רעצעפּט: וואַסער, לינסיעד אויל און טערפּענטין, אַלע דריי חלקים גלייך אויף גלייך. צושלאָגט עס גוט. האַלט עס אין אַ פלאַש. נעצט איין אַ ווייך פלאַנעלען שמאַטקעלע, ווישט איבער דעם אינסטרומענט, טרוקענט באַלד אָפּ און פאַלירט מיט אַ פייכטען שעמי-קלאָט, פלאַנעל, אָדער זיידענס.

פאָלירען אַ פיאַנאָ.

דאָס בעסטע מיטעל, ווי צו האַלטען דעם פיינעם גלאַנץ אויף אַ פיאַנאָ, אָדער אַנדערע גוטע מעבעל, איז דאָס אָפט וואַשען שטיקערוויים מיט ריינער וואַרימער וואַסער (אָהן זייף, אָדער פוידער) און באַלד אָבטרוקענען און אָבפּאַלישען מיט ווייכע פלאַנעל, אָדער זיידענס.

פאַרגעלטע פיאַנאבייגדלעך.

ווען די עלפענביינענע ביינדעלעך פון דער פיאַנאָ זיינען פאַרגעלט, נעצט איין אַ שטיקעל וואַטע אין אַ־דע־קאָלאָן, אָדער אין אַלקאָהאָל, איינטונקענדיג דאָס דאַן אין איבערגעזיפּטע ווייטינג (פיינט סטאָר), ווישט אָב יעדען ביינדעל באַזונדער און פאַלירט מיט אַ שטיקעל זייד.

ווי אָפּצוהיטען אַ פיאַנאָ.

אַ פיאַנאָ טאָר ניט שטעהן נעבען אַן אויסערער וואַנט. איבער דער פייכטקייט, אָדער קעלט. די ווייסע ביינדלעך ווערען געל, ווען זיי זיינען שטענדיג פאַרדעקט. אַ פּאָר שעה אין טאָג זאָלען זיי זעהן די שיין. איין מאָל אַ וואָך איז זיי גוט אָפּצוואַשען מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגעטונקען אין אַלקאָהאָל. אַ צוויי מאָל אין יאָהר דאַרף

מען די פיאנא אָנטיונען, און שפּילען אויף איהר יעדען טאָג אַמווייניגס־
טען עטליכע מינוטען.

א פאָרהאַנג פאר דער פּיאנא.

עס איז זעהר גוט אַרומצושלאָגען די פּיאַנאָ מ.ט צוויי שטיקער
סחורה פון אונטען ווי אַ פאָרהאַנג. דאָס פאַרהיט דעם אינסטרומענט
פון שטויב. און ווען מען רייניגט דאָס צימער, קען מען טאַקע דעם
פאָרהאַנג אַריבערציהען און פאַרדעקען די פּיאַנאָ פונ׳ם שטויב. די
שטענדיגע ראָבערנע צודעקען זיינען אַ מיאוס׳קייט און ברענגען קיין
נוצען ניט.

אַ קלאַפּ אויף מעבעל.

ווען אַ שטיק מעבעל קריגט אַ קלאַפּ און דאָס האָלץ האַקט זיך
איין, אָבער עס איז ניט צובראָכען, קאָן מען דאָס פאַרריכטען, אַרויפ־
לעגענדיג אויף דעם אַ שמאַטע איינגעטונקען אין שטאַרק הייסער וואַ־
סער. איבער דער שמאַטע האַלט אַ הייס אייזען, אַז זי זאָל ניט אויס־
קיהלען און, פאַרקערט, זי זאָל אַרויסלאָזען פאַרע. פון אָט דער פאַרע
הויבט זיך דאָס האָלץ צוריק אויף. דעם ווייסען פלעק פון דער היץ
נעהמט דערנאָך אַרויס מיט איינעם פון די מיטלען פאַר ווייסע פלעקען.

אַ קריץ אויף מעבעל.

אַ שמאַטקעלע מיט קעראָסין איז גוט. אָדער צולאָזט אַביסעל
ביענען־וואַקס און מישט אויס מיט אַביסעל טערפּענטין. זאָל עס זיין
שיטער ווי סיראָפּ. באַשמירט מיט אַ ווייך שמאַטקעלע און דערנאָך
פאַלישט אָב. ווען גוט מעבעל קריגט אַ קריץ, רייבט דאָס איבער מיט
אַ שטיקעל בראַסיל־נאַט (בראַזיל נוס). דאָס העלפט אָפט.

לעדערנע מעבעל.

לעדערנע מעבעל האַלט זיך שעהנער און געדויערט לענגער, ווען
מען ווישט די לעדער איבער מיט אַביסעל קעסטאָר־אויל (ריצען־אויל).
ווישט גוט אויס, אַז קיין פעטס זאָל ניט בלייבען און פאַלישט גוט אָב
מיט אַ פלאַנעלענעם שמאַטקעלע.

פאַרלאָזטע לעדערנע מעבעל.

לעדערנע מעבעל רייניגט זיך גוט אָב מיט וואַרימער וואַסער און
עסיג אויף אַ שוואַם. טרוקענט גוט אָב, דאַן נעהמט דאָס ווייסעל פון
אַן איי און מישט עס אויס מיט אַ טעע־לעפעלע טערפּענטין, צושלאָגט
עס גוט, און מיט אַ ווייך שמאַטקעלע געהט איבער דער לעדער און
פאַלישט עס מיט אַ פלאַנעל. נעהמט ניט אָן צו פיעל.

באַנייען לעדערנע מעבעל

פריהער וואַשט גוט מיט אַ שוואַם איינגעטונקען אין וואַרימער
וואַסער. אָדער רייבט גוט אויס מיט אַ שמאַטע איינגעטונקען אין
מילך, און לאָזט אָבטרוקענען אַביסעל. דאַן ווישט איבער מיט אַ

בערשטעל איינגעטונקען אין גוט צושלאָגענע ווייסלעך פון אַן איי. טרוקענט אָב און רייבט אָב.

אָדער ווישט אָב מיט סמעטאַנקע, לאָזט פאַרטרוקענען און פּאַלירט אָב מיט אַ ווייכער שמאַטע.

באַנייען שוואַרצע לעדער.

שלאָגט גוט צוזאַמען די געלכלעך פון צוויי אייער און דאָס ווייסעל פון איין איי און גיט צו אַן עס-לעפעל אַלקאָהאָל און אַ טעע-לעפעל צוקער. מישט דאָס אויס געדיכט מיט אייוואָרי בלעק (פּיינט סטאָר), באַשמירט, טרוקענט אָב און פּאַלירט אָב. די מיטלען זיינען גוט צו רענצלעך, צו לעדערנע פּאַסען און צו אַ סך אַנדערע לעדערנע זאַכען.

באַנייען ענעמעלטע מעבעל.

ענעמעלטע מעבעל באַנייעט מען גראַד אַזוי, ווי די געפאַרבטע מעבעל. נאָר אַזוי ווי ענעמעל (אַמאַליע) ווערט געמאַכט פון פאַרב מיט וואַרניש, איז זי מעהר דורכזיכטיג, ווי געוועהנליכע פאַרב און דעקט דאַרום ניט אַזוי לייכט צו די טונקעלקייטען. דאַרום, אום צו מאַכען אַ גוט שטיקעל אַרבייט, מוז מען אונטער'ן ענעמעל גיבען צוויי קויטס פלעט פּיינט (איבערגעהן צוויי מאָל מיט דער פאַרב, וואָס איז געמישט מיט טערפּענטין). די ביידע קויטס פלעט מוז יעדע באַזונדער גוט אויסטריקענען. שמירט דעם ענעמעל מיט אַ ווייך בערשטעל.

ענעמעלטע מעבעל.

ענעמעלטע מעבעל (באַדעקט מיט אַמאַליע) טאָר מען ניט וואַשען מיט זייף. קויפט אין פּיינט-סטאָר ו ו י י ט י נ ג , טינקט איין אַ ווייסע פייכטע שמאַטקע און ווישט אָב דאָס מעבעל. דאַן ווישט אָב דאָס קרייד מיט אַ פלאַנעל איינגעטונקען אין קאַלטען וואַסער, טרוקענט אָפּ און פּאַלירט מיט אַ שטיקעל אַלטען זיידענס. רייניגט שטיקערווייס, ניט דאָס גאַנצע שטיק מעבעל אויף אַמאָל.

באַנייען ענעמעלטע בעטען.

רייבט פריהער גוט אַרום מיט גלאָז-פּאַפּיר, אַז דאָס אייזען זאָל ווערען גלאַט און שטויבט גוט אָב. איצט שמירט פריהער מיט אַ פּאָר קויטס פלעט און דעקט צו מיט'ן ענעמעל. נעהמט אַן ווייניג ענעמעל אויפ'ן בערשטעל.

באַנייען געפאַרבטע מעבעל.

ווי פיעל נאָר מעגליך, רייבט איבער מיט גלאָז-פּאַפּיר איבער דער אַלטער פאַרב אויפ'ן שטיק מעבעל, איבערהויפּט דאָרט, וואו די פאַרב איז אָבגעשפּרונגען. צולאָזט אַביסעל קיט אין אַביסעל פאַרב און פּילט אַן די שפּעלטיקלעך און לעכעלעך, און גלעט זיי גוט אָב מיט אַ פּוטימעסערעל. גלעט אָב מיט אַ בערשטעל פאַרב אָדער אויל, און אויב איהר ווילט האָבען אַ גוט שטיקעל אַרבייט, געהט דאָס שטיקעל מעבעל פריהער איבער מיט אַ קויט פלעט ווייט פּיינט (פאַרב געמאַכט מיט

טערפענטין, ניט אויל). דאָס דעקט איבער אַלע טונקעלקייטען. לאָזט טרוקענען אַ פּאָר טעג און שמירט אָב מיט דער געווינשטער אויל-פאַרב.

קאָלירען פון פאַרב, אָדער ענעמעל.

זעלטען קאָנען די פאַרטיגע געקויפטע פאַרבען צופרידענשטעלען יעדען געשמאַק. זיי זיינען אימער אָדער אַביסעל צו טונקעל, אָדער אַביסעל צו העל. קויפט דארום ווייסע פאַרבען און מישט זיי אַליין אויס. ווילט איהר גרויע פאַרב, קויפט אַ קליין קאנדעלע לעמפּ-בלעק; אויף בלויע קאָלירען קויפט אַ קאָן פּראשען בלוי; אויף טען קויפט יעלאָ אוקר; אויף טונקעל ברוין אָדער מאהאגאני קויפט בוירנט אָמבער. און אָט אַזוי מישט מען זיי אויס: אויף אַ קליין שפּענדעלע נעהמט אַביסעל פון די קאָלירען און מישט עס גוט אויס אין אַ גלאָז מיט אַביסעל ווייסער פאַרב. אָט דאָס גיסט פאָרזיכטיג אריין אין דער קאָן גוט צומישטער ווייסער פאַרב, ביז מען קריגט דעם געווינשטען קאָליר. פּרובירט פריהער אויף אַ ברעטעל.

אָבריינינגען ווייסע אויל פאַרב.

1) זייף נעמט אַראָב דעם שמוץ אָבער די פאַרב אויך. אום גוט אָבצוריינינגען ווייסע אויל-פאַרב און אנדערע דעליקאַטע קאָלירען, דרעהט אויס אַ שטיקעל פלאנעל אין וואַרימע וואַסער און טינקט עס איין אין פולערס אוירט (אַפּטייק) אָדער אין ווייטינג (פיינטינג-סטאָר) און רייבט איין גאַנץ לייכט. לאָזט אַביסעל שטעהן און וואַשט אָב מיט ריינער וואַסער.

2) אָדער טינקט איין אַ שמאַטקעלע אין מילך און דערנאָך אין ווייטינג אָדער פולערס אוירט. ווישט אָב און לאָזט פאַרטרוקענען.

3) ס'איז אויך גוט איינצונעצען אַ ווייך שמאַטקעלע אין שטאַרקער קאַלטער טעע און רייבען לייכט מיט ווייטינג אָדער פולערס אוירט.

4) אָדער קאָכט דורך אַ פונט קלייען אין אַ גאַלון וואַסער און וואַשט דערמיט די דעליקאַטסטע פאַרבען. דאָס ריינינגט זעהר גוט און שאַדט ניט דער פאַרב.

ריינינגען שטרויענע מעבעל.

ערשטענס דאַרף מען מיט אַ בלאָזער (בעלאָוס) גוט אויסבלאָזען דעם שטויב פון אַלע ווינקלען. אַ בייסיקעל-פּאָמפּע איז גוט דערצו. איצט צולאָזט אַ האַלב שטיקעל גוטע ווייסע זייף און אַ גאַלון וואַסער און שיט אהין אריין אַ האַלבע גלאָז זאַלץ. דאָס פאַרהיט די שטרוי פון ווערען געל. וואַשט מיט אַ ריינער באַרשט פון אַלע זייטען, ברוי-כענדיג געגוג וואַסער. טוט די אַרבייט אין דרויסען און שווענקט מיט אַ סך קאַלטער וואַסער. שטעלט דאָס מעבעל טרוקענען אין דרויסען, אין דער זון. עס ווערט ריין און צוריק שטייף.

צו בלייכען פארגעלטע שטרויענע מעבעל.

צו אט דעם גאר־וואס דערמאנטען זייף און זאלץ וואסער גיט נאך צו צוויי אונצען בליעטשינג פוידער (קלארייד אוו ליים). וואשט שנעל און שווענקט נאך שנעלער.

אויסגעצויגענע שטרוי אויף בענקלעך.

וואשט זיי פוןביידע זייטען מיט א בארשט איינגעטונקען אין הייסע וואסער מיט וויסער זייף און אביסעל באראקס. שווענקט אב מיט קאלטער וואסער, ווישט גוט אוים און שטעלט אוועק אויף דער זון. א קינדער־וועגעלע וואשט מען אויך אזוי.

באנייען אבגעקראצטע מעבעל.

ווען דאס מעבעל איז געווארנישט, טוט די ארבייט גראד ווי ביים באנייען געווארנישטע פאדלאגעס (קאפיטעל 17).

רייניגען אבפאלסטערטע מעבעל (געבעטע מעבעל).

דער וועקיואום קליענער האט אזעלכע חלקים, מיט וועלכע מען געהט איבער איבער'ן מעבעל און מען רייסט ארויס דערפון יעדען פיצעל שטויב. אבער אהן דעם, איז גוט דאס מעבעל ארויסצוברענגען אין דרויסען און מיט א בארשט, איינגעטונקען אין א סך געזאלין, דאס גוט איבערגרייבען. נאכ'ן אויסשטויבען, נאטירלעך. דער געזאלין וועט ארויסנעהמען אלע פלעקען און צו די מויל איז ער דאך אודאי א גאנץ גוטער מאכל. דאס מוז זיך לאנג לופטערען, אז דער געזאלין זאל גוט אויסוועפען.

זייף אויף מעבעל.

מעבעל איז געוועהנליך אבגעפאלירט מיט שעלאק אדער ווארניש. אט די ביידע זאכען ווערען אויפגעגעסען פון זייף, אפילו פון דער בעסטער. נאר וואסער איז גוט פאר מעבעל, ווי שוין געזאגט אויבען.

היימישער מעבעל פאליש.

1) גלייכע חלקים לינסיעד־אויל, עסיג און טערפענטין. מישט גוט אוים, און פאר'ן געברויכען טרעסעלט דאס פלעשעל גוט אונטער.

2) די וואשינגטאנער „ביורא אוו סטענדארדס" רעקאמענדירט אט דעם מעבעל־פאליש: איין חלק רויעם לינסיעד־אויל, צוויי חלקים טערפענטין און אביסעל ניט קיין געדיכטען מינעראל־אויל אויסגעמישט מיט קעראסין.

3) זעהר א גוטען מעבעל־פאליש מאכט מען פון גלייכע חלקים טערפענטין און קעראסין. נעמט אן זעהר ווייניג און שמירט שנעל איבער דעם אבגערייניגטען פלאץ אויפ'ן מעבעל און פאלירט מיט א ווייכען פלאנעל.

אַ היימיש פוס־בענקעלע.

מאַכט זיך אַ פוס-בענקעלע אָט אַזוי: נעהמט אַ פיער-עקיגען ברעטעל, אַ דריי אינטשעס דיק. שלאָגט עס גוט אַרום מיט וואַטע און באַדעקט עס מיט אַ שטיקעל קוליעם אָדער אַנדערע שטאַרקע געבלומטע סחורה. קלאַפּט אַרום מיט מעשענע צוועקעלעך, מיט אַ שטאַרקען פאָדים ציהט צונויף אונטער'ן האָלץ די שפּיצען פון דער אויבערשטער סחורה, שרויפּט אַריין 3 קליידער-הוקס אָדער אָפּגעפאַרבטע הילצערנע טיער פאַרהאַלטערס, און איהר האָט אַ שעהן בענקעל.

אוילט די רעדלעך.

אום אַ הויז זאָל ריכטיג גערייניגט ווערען, מוז מען דאָס מעבעל לייכט קאָנען אַוועקרוקען פון פּלאַץ אויף אויסצושטויבען אין אַלע ווינקלען. צוליב דעם מוזען די מעבעל-רעדלעך אָפט גוט אָנגעאוילט ווערען.

קאַפּיטעל 17

פאַרלאָגעס און זייערע צודעקען

ווי צו האַלטען פאַרלאָגעס, ז. 380. — באַניען, ז. 383. — פּעינט בערשט, ז. 383. — קוליעמעס, ז. 384. — שטרוי מעטינגס, ז. 385.

ווי צו האַלטען פאַרלאָגעס.

כמעט אין אַלע ציוויליזירטע לענדער האָט די פאַרלאָגע אויפגעהערט צו זיין די סטראַשידלע פאַר דער באַלעבאָסטע, ווי זי איז אַמאָל געווען, ווייל די אַרבייט איוף איהר איז אַ סך פאַרקלענערט און פאַרלייכטערט געוואָרען. מענשען האָבען אָנגעהויבען צו פאַרשטעהן, אַז דאָס האָליץ פון די ברעטער האָט אין זיך פאָרען (פּיצינקע לעכעלעך) און אָט די פאָרען זאַפּען אַריין שמוץ, וועלכען עס איז דערנאָך שווער אַרויסצורייסען. מען האָט אָנגעהויבען צוצודעקען די פאָרען מיט מאַטעריאַלען, וואָס לאָזען ניט דורך קיין נאַסקייט און קיין שמוץ, און די מאַטעריאַלען זיינען אַליין האַרט און גליטשיק, אַזוי אַז דער שמוץ גליטשט זיך לייכט אַראָפּ מיט'ן וואַשען און מיט'ן בערשטען. מען האָט אָנגעהויבען באַדעקען די ברעטער מיט אויל-פאַרב, מיט וואַרניש, שעלאַק, און גאָר פון אויבען ערשט מיט וואַקס.

ניט לאָזען אויסטריקענען דעם וואַרניש.

אַ געוואַרנישטע פאַדלאָגע ווערט אויסגעטרוקענט און דער וואַרניש פלאַצט און ברעכט זיך. דערפאַר איז אויף דער אויל-מאָפּ גוט כאָטש איין מאָל אַ וואָך אָנצוגיסען עטליכע טראָפּען פלאָר-אויל.

אבוועקסען די געוואַרנישטע פאַרלאָגע.

אַ נייער געוואַרנישטער פלאָר וואָלט גלייך געדאַרפט אָבגעוועקסט ווערען, אַזוי ווי ער ווערט נאָר גוט אויסגעטרוקענט. דער וואַקס דעקט צו אַלע פּיצענקע גריבלעך און לעכעלעך, טאָ קען שוין אַהין קיין שמוץ ניט אַריין און עס ווערען דאַן ניט די טויזענטער שוואַרצע פינטלען, וואָס אפילו אַ גאַנץ ריינער געוואַרנישטער פלאָר פאַרמאָגט.

פאַרקעי־פלאָרס (פאַרקעט) דאַרף מען אויך איבערגעהן נייערהייט מיט וואַקס און איהם אָפּט וועקסען. די טוויזענטער שפּעלטעלעך און גריבעלעך בלייבען דאַן ריין, באַשיצט מיט'ן וואַקס.

וואַקס פאַרהיט פון טונקעל ווערען.

געוואַרנישטע פאַדלאָגעס ווערען ניט אַזוי שנעל טונקעל, ווען מען געהט זיי איבער מיט וואַקס. דער וואַקס דעקט צו דעם וואַרניש און באַשיצט איהם אויך פון אָבגעריבען צו ווערען.

אָפּט אָבוועקסען פאַדלאָגעס.

וואַקסען פאַדלאָגעס דאַרף מען אָפּט, ווייל דער וואַקס נוצט זיך אָב. אין די פיינט קלעטען פאַרקויפט מען איהם. קויפט ניט קיין קליין קענדעלע. עס קומט אויס צו טייער.

ווי צו וועקסען פאַדלאָגעס.

פון שיטערער לייווענט מאַכט אַ זעקעל און פאַרבינדט אין איהם גענוג וואַקס און שמירט איבער די פאַדלאָגע, אַזוי אַז קיין פּיצעל ברעט זאָל ניט אַרויסגעלאָזט ווערען. אַרבייט שנעל און לעגט ניט אָן צופיעל וואַקס. לאָזט פאַרטרוקענען און דאַן מיט אַן אַלטען טערקישען האַנד־טוך רייבט און פאָלירט גוט איין. די ערשטע פּאָר טעג דאַרף מען זיין פאַרזיכטיג זיך ניט אויסצוגליטשען. פאַר'ן וואַקסען מוז מען די פאַדלאָגעס ריכטיג אויסוואַשען און לאָזען טרוקענען איבער־נאַכט, באַשפּרעטענדיג מיט קולימלעך אָדער פּאַפּיר דאָרט, וואו מען מוז אַרומגעהן.

וואַרנישען פאַדלאָגעס.

אויב דער אַלטער וואַרניש דאַרף באַנייט ווערען, צולאָזט אַ פונט סאָדע אין אַ קוואָרט הייסער וואַסער און, איינגעצענדיג אין דעם אַ גרויסע שוואָם, געהט מיט איהר איבער אַ שטיקעל פלאָר, ניט נעצענדיג שטאַרק און ניט אָנקאַפּענדיג ווייטער אויף די ברעטער. אין אַ צעהן מינוטען אַרום שטעהט דער וואַרניש אָב. וואַשט באַלד אָב מיט קאַלטער וואַסער, ווייל די סאָדע הויבט באַלד אָן שוואַרץ צו מאַכען דאָס האָלץ. נאָך אָט דעם שטיקעל געהט ווייטער, ביז דער ענדע. טוט דאָס זעלביגע צו דעם געהילץ אַרום, אויב דאָס איז געוואַרנישט. אויף מאָרגען געהט איבער מיט דעם בעסטען וואַרניש, שמירענדיג אין דער לענג אויף די ברעטער, אַז עס זאָל קיין פּאַסען ניט ווערען.

צו וואַרנישען אויף נייע ברעטער.

ווען דאָס האָלץ איז רוי, ניט צוגעדעקט מיט גאַרניט, האָט עס אין זיך אַ סך לעכעלעך (פּאָרען), וועלכע זאַפּען אַריין אַ סך וואַרניש. דאַרום פילט מען די פאָרען פריהער אָן מיט אַ ביליגערען מאַטעריאַל, און דאָס הייסט פילער. זאָל דער פילער פריהער גוט אויסגעטרוקענט ווערען, און די פאַדלאָגע זאָל ניט פאַרשטויבט אָדער פאַרשמירט ווערען, איידער מען נעהמט זיך צו וואַרנישען.

אָבשעלאַקען אַ פּאָדלאָגע.

שעלאק דעקט אויך גוט צו אַ פלאָר, אָבער אונטער איהם דאַרף מען קיין פילער ניט. מישט אוים אַביסעל שעלאק מיט קיט (פּוטי) און פילט פרהיער אוים די גרויסע לעכלעך אָדער שפּאַלטען. גלעט זיי אָב מיט אַ פּוטי־מעסער און שעלאַקט ווייטער.

אָבגעשעלאַקטע פּאָדלאָגעס גלאַנצען בעסער, אָבער שעלאק איז ניט אַזוי שטאַרק, ווי גוטער וואַרניש. ער שפּריגט אָב און איז טאַקע צו גליטשיק אויך.

פאַרבען אַ פּאָדלאָגע.

ווען מען וויל אַ נייעם פלאָר אָבפאַרבען, דאַרף מען דאָס ערשטע מאָל איהם איבערגעהן מיט זעהר שיטערער פּעהנט (אויל־פאַרב), ווייל טאָמער איז די פּעהנט געדיכט, וועט זיך די אויבערשטע פּיינט (פאַרב) שעלען. די שיטערע פּיינט דינט אַלס אַ פילער פאַר'ן האָלץ.

די אָבגעריבענע פאַרב.

דעם אָבגעטראָגענעם, אָבגעריבענעם געפאַרבטען פלאָר איז גוט ערטערווייז אָבצופאַרבען, אַז דאָס זאָל זיין דער ערשטער קאָוט. דער־נאָך קומט ער שוין אַרוים גלאַט איבעראַל.

וועקסען אַ געפאַרבטע פּאָדלאָגע.

אַ געפאַרבטער פלאָר האָט אויך ניט פּיינט געוועקסט צו ווערען. דער שטויב האָט ניט קיין שפּעלטיקלעך, וואו זיך צו באַהאַלטען.

די ערשטע פאַרב מוז גוט אויסטריקענען.

פאַרבען אויף ניט גוט אָבגעטרוקענטע פאַרב הייסט אַרויסגע־וואַרפענע אַרבייט. אַלץ מוז זיין טרוקען, איידער מען נעהמט עס צום איבערשמירען.

וואַקס אויף אַ נייעם אויל־קלאָט (קלעאָנקא).

אַ נייע אוילקלאָט קומט באַדעקט מיט וואַקס. דערפאַר גלאַנצט ער אַזוי. האַלט איהם שטענדיג געוועקסט, וועט ער אימער גלאַנצען.

באַלד אָבוועקסען דעם נייעם אויל־קלאָט.

נייערהייט געהט דעם אוילקלאָט איבער מיט וואַקס. די בלאָטע וועט דאַן ניט אַריין אין די פאָרען, וועט ער שטענדיג אויסזעהן ריין און ניט קריגען דעם אַלטען אויסקוק, פון וועלכען מען קען ניט פּטור ווערען, אפילו ווען מען האַלט איהם ריין. וועקסען מוז מען איהם אַלע חודש, אָבער איהם פריהער גוט אויסוואַשען און אָבטרוקענען. ער ווערט גליטשיק אויף אַ ווײַלע.

אָבצוואַוואַרנישען אויך גוט.

אַ נייעם אוילקלאָט איז אויך גוט באַלד איבערצואַוואַרנישען, בלייבט אונטער'ן וואַרניש די נייקייט און די בלומען טראָגען זיך טאַקע

ניט אָב. אָבער מען דאַרף דאָס טאָן אַלע פּאָר חדשים. קויפט נאָר גוטען וואַרניש. עס קומט אוים ביליגער.

ניי מאַכען אַן אַלטען אויל־קלאָט.

אַן אַלטער אויל־קלאָט, אָדער לינאָליום, וועלכער איז ערטערווייס שוין איינגאַנצען אָבגעבליאַקירט, אָבער די „לעדער" איז נאָך שטאַרק, קאָן מען מאַכען, ווי אַ נייעס. וואַשט איהם גוט אָב מיט סאָדע־וואַסער און דערנאָך מיט פרישער וואַסער און לאָזט גאַנץ גוט אויס־טרוקענען. קויפט אַ שעהנעם קאָליר און גוטען אויל־פּיינט און שמירט איהם איבער צוויי מאָל, לאָזענדיג איהם נאָך יעדען מאָל אויסטרוקע־נען. וואַרנישט איבער און דאָס גלאַנצט און איז שעהן, ווי גאָלד.

שמירט ניט מיט געדיכטען מאַטעריאַל.

וואַרנישט ניט אָדער פאַרבט ניט מיט צו געדיכטען מאַטעריאַל. האַלט נעבען זיך אַ קאָן מיט דעם בעסטען טערפּענטין (טוירפּס) און גיסט אַלע מאָל צו און מישט גוט אוים.

ברויכט נאָר ריינעם מאַטעריאַל.

ביים וואַרנישען אָדער פאַרבען פּאָדלאָגעס דאַרף דער מאַטעריאַל זיין ריין, אָהן גרודקעס, אָדער אַנדערע שמוץ. זייעט איבער אויף אַ דראָטענעם זייער.

קויפט די בעסטע בערשטלעך.

די בערשטלעך צום וואַרנישען אָדער פאַרבען דאַרפען זיין די טייערסטע, קומט שפּעטער אוים ביליגער. די וואָלוועלע בערשטלעך לאָזען די האָהר, און ווי דאָס געפאַרבטע האָלץ זעהט שוין דאַן אוים, קאָן מען שוין לייכט פאַרשטעהן.

לאָזט ניט פאַרטרוקענען בערשטלעך.

פּיינט־בערשטלעך טאָר מען ניט לאָזען פאַרטרוקענט ווערען. ווען מען דאַרף זיי האַלטען פון טאָג צו טאָג ביים פּיינטען, איז גוט אויס־צוקוועטשען די פּיינט און זיי אַריינשטעלען אין קאַלטער וואַסער. צו־לעצט, נאָך דער גאַנצער אַרבייט, וואַשט זיי אין קעראָסין, דאַן אין וואַרימער זייף־וואַסער און הענגט זיי אויף ביי די הענטלעך אויסצו־טרוקענען. טינקט זיי איין אין צולאָזטען פאַראַפין. זיי וועלען זיך האַלטען ווייך. מיט הייסער וואַסער קומט דערנאָך דער פאַראַפין אַרוים. האַלט זיי שטענדיג אויפגעהאַנגען, האַלטען זיך די האָהר גלייך.

פאַרטרוקענטע בערשטלעך.

בערשטלעך מיט פאַרטרוקענטען וואַרניש, אָדער אויל־פאַרב קאָן מען צוריק ווייך מאַכען, ווען מען ווייקט זיי איין אין „סייוו אַ בראַש". דאָס קויפט מען אין פּיינט סטאָר.

שטאַרק מאַכען דאָס הענטעל.

ווען דאָס הענטעל פון אַ גוטער באַרשט הויבט זיך אָן צו שאָקלען, קלאַפּט אַריין אַ העלצעל צווישען דעם בלעך און די חזיר-האָהר.

היט אָב דאָס ביסעל וואַרניש.

ווען עס בלייבט איבער אַביסעל וואַרניש, גיסט איהם אַריין אין אַ סלוי, וואָס קאָן זיך גוט פאַרשרויפען. באַדעקט איהם מיט אַביסעל טערפּענטין און עס קאָן שטעהן אַ לאַנגע צייט.

היט אָב דאָס ביסעל פּעינט.

טאָמער בלייבט אייך אַביסעל אויל-פאַרב, טוט דאָס זעלביגע, אָבער באַדעקט עס מיט לינסיעד-אויל. אָבער פלעט-פּיינט מוז מען באַדעקען מיט טערפּענטין, ווייל פלעט ווערט ניט געמאַכט מיט אויל.

היט אָב דאָס ביסעל ענעמעל.

ענעמעל מוז מען אויך באַדעקען מיט לינסיעד-אויס, ווייל דער וואַרניש און די פאַרב, פון וועלכע דער ענעמעל איז געמאַכט, באַשטעהען ביידע פון אויל.

אָבפּרישען אַ ראָג (קוליעם).

גיסט אַריין אַ גלאָז טערפּענטין אין אַנדערהאַלבען גאַלון וואַרימע וואַסער און מישט אויס. טינקט איין אַ ווייכע שמאַטע, דרעהט זי גוט אויס און ווישט אָב דעם אָבגעקערטען, אָבגעשטויבטען ראָג.

אָדער לעגט אַריין דריי עס-לעפעל טערפּענטין, אַ פיער עס-לעפעל זאַלץ אין אַן עמער וואַרימע וואַסער און, איינטינקענדיג אין דעם בעזעם, קערט אויס דעם ראָג. אָבער ער דאַרף פריהער גוט אָבגע-ריינינגט ווערען, אַז קיין שטויב זאָל אויף איהם ניט זיין.

אַן אַלטען ראָג (קוליעם) איז גוט אויסצוקלאַפּען, אָדער „אויס-וועקיומען" און, איינטינקענדיג אַ באַרשט אין וואַרימער וואַסער מיט אַמאָניע, איהם אָבוואַשען שטיקערווייס, ווי מען וואַשט אַ פּאָדלאָגע, ניט נעצענדיג שטאַרק. די קאָלירען ווערען צוריק אויפגעפרישט.

נאָכ'ן אָבקערען דעם ראָג.

נאָכ'ן אָבקערען דעם ראָג נעצט איין אַ ריינע שמאַטע אין וואַ-רימע וואַסער מיט אַביסעל אַמאָניע, דרעהט גוט אויס און ווישט אי-בער. דאָס נעהמט אַראָב דעם נאָך איבערגעבליבענעם שטויב.

נאָכ'ן אויסקלאַפּען די קליינע קוליעמלעך.

נאָכ'ן אויסקלאַפּען די קוליעמלעך, ווישט זיי אויך איבער מיט אַ ריינער, פייכטער שמאַטע.

רייניגען אַן אַלטען ראָג.

פאַר'ן קערען אַן אַלטען ראָג באַדעקט איהם מיט פייכט זאַלץ, אָדער מיט אָנגעריסענע נאַסע פאַפיר. דאָס נעהמט איין דעם שטויב, איבערהויפט ווען דער בעזים איז פייכט.

ווי צו האַלטען אַ שטרויענעם ראָג.

אַ שטרויענעם קוליעם, אָדער מעט, איז ניט גוט צו וואַשען מיט זייף. שלאָגט איהם גוט אויס און וואַשט איהם מיט קלייען-וואַסער, אָדער זאַלץ-וואַסער. טרעסעלט אויס די נעץ און הענגט אַרויס אויפ'ן שטריק. ווייקט די קלייען איין אין אַ זעקעלע און פאַרבינדט עס

שטרוי מעטינג.

שטרוי מעטינג איז גוט איבערצוגעהן מיט ווייסען וואַרניש. מען גיט איהם דערמיט צו יאָהרען און קיין שטויב וועט ניט דורכגעהן.
(פוצען און ריין האַלטען פאָדלאָגעס, זעהט קאַפיטעל 15.)

קאפיטעל 18.

ביים נייען

דאָס נייע צימער.

אַ נייע-צימער איז אַ גרויסע באַקוועמליכקייט. אויב נאָר מעג־ליך, גיט אָב אַ קליין, אָבער ליכטיג צימער פאַר דער מאַשין.

מען האַלט דאָרט אַלץ, וואָס מען דאַרף צו דער האַנט. אין אַ שאַפקעלע, אָדער אויף אַן אָנגעשלאָגענער פּאָלעצע שטעלט מען אַן שעהנע קעסטעלעך מיט פאַרשיידענע קנעפּלעך, העקעלעך, שפּילקעס, נאָדלען, סנעפּערס, טאַשמעס א. אַז. וו. אין שיפלאָדען האַלט מען מיט אָרדנונג די פּעטערענס (ווייקרויקעס), צוגעשניטענע סחורה און פאַר־שיידענע רעשטלעך, וואָס קומען צונוץ. דאָס גאַנצע הויז פאַרשפּאָרט צו ווערען פאַרוואָרפען מיט גענייעה, און אויסזעהן ווי אַן הקדש.

ווילען ניט פאַרפּלאָנטערט ווערען.

האַלט די קלעצעלעך פאָדעם, אָדער זייד שטענדיג אַרומגעבונדען מיט אַ גומעלאַסטיק, וועט איהר ניט האָבען אַ פּלאָנטער אין קעסטעל.

פאַרבט אָב אַ גלאַט ברעטעל, שרויפט אַריין אַ רייהע שרויפען און פאַרבט זיי אויך אָב. אויף זיי איז גוט צו האַלטען די פאַרשיידענע קלעצעלעך פאָדעם, אַז זיי זאָלען ניט פאַרפּלאָנטערט ווערען.

אַ גוטער כלל.

מאַכט זיך אַ כלל נאָר צו נעהען מיט גוטע געצייגען. דאָס הייסט, די מאַשין, דער פינגערהוט, דאָס שערעל, די בייסטינג-קאָטאַן, די נאָדלען, די זיידענע פאָדעם, די שפּילקעס, דער טעיפּ-מעזשור זאָלען זיין פון בעסטען סאָרט. דער אונטערשיד אין פּרייז איז צו קליין, אום מען זאָל זיך ערנסט אָבשטעלען אויף דערויף. אָבער דער אונטער־שייד אין דער גוטסקייט ביי דער אַרבייט איז זעהר באַמערקבאַר.

גוטע שערלעך.

אַ שערעל, וואָס מען געברויכט צום גענייעה, מוז זיין לאַנג און פון דעם בעסטען סאָרט. עס האַלט זיך שאַרף און עס איז אַ ברכה דער־

מיט צו אַרבייטען. אַ ביליג שערעל קריגט אָפט אַ טעמפּען פּלאַץ און דאָס שערט ניט, נאָר צוקייעט די סחורה.

בייסטען (סטריגעווען)

סחורה, ווי זיידענס, טיול א. אַז. וו., דאַרף מען בייסטען נאָר מיט גוטען דינעם פאָדעם, ניט מיט בייסטינג-קאָטאָן. אָט דער פאָדעם האָט אין זיך אָפט קניפּען און מאַכט לעכער אין דער סחורה. טעפּעטאַ מוז מען בייסטען מיט אַ גלאַטען דינעם זיידענעם פאָדעם, און ביים אַרויסציהען איבערהאַקען די שטער, אַז מען זאָל ניט דאַרפען ציהען, ווייל די זייד צורייסט זיך לייכט.

גלאַטע נאָדלען.

נאָדלען טאָרען ניט זיין פון ביליגען סאָרט, ווייל זיי זיינען ניט אַזוי גלאַט ביים גענעה פון זיידענס, אָדער אַנדערע ווייכע סחורה. פאַר בייסטען איז גוט צו האָבען לאַנגע, דינע מילינער'ס נאָדלען.

נאָדלען פאַר שוואַכע אויגען.

עס זיינען פאַראַן נאָדלען, וואָס סיליען זיך אַריין, ווען מען קוקט אפילו ניט. מען דריקט דאָס אויגעל אויף דעם אויסגעצויגענעם פאָדעם, עפענט זיך עס און דער פאָדעם געהט אַריין. אין די גרויסע קלעטען געפינט מען דאָס.

אין די מאַשין קלעטען זיינען פאַראַן נאָדעל-סיליערס, וועלכע מען טוט אָן אויף דער מאַשין-נאָדעל און מיט אַ קליין האַטשיקעל, וואָס איז דאָרט פאַראַן, כאַפּט מען דורך דעם פאָדעם דורך דער נאָדעל.

עס איז אויך דאָ איצט אַ נאָדעל-סיליער, וועמעס דינע דראָטעל דריקט זיך אַריין אין דעם לעכעל פון דער מאַשין-נאָדעל, אָדער אין דער געוועהנליכער נאָדעל. דאָס דינע דראָטעל עפענט זיך אויף ברייט און דאָרט קאָן שוין אפילו אַ בלינדער אַריינסיליען דעם פאָדעם. מיט איין ציה צוריק קומט דער פאָדעם אַריין אין דער נאָדעל אַריין.

פאַרשפּאָרט גאָר צו סיליען.

מען קאָן האַלטען צוויי קלעצלעך שוואַרצע און ווייסע פאָדעם, אויף וועלכע מען סיליעט אַרויף די גאַנצע בריעוועלעך נאָדלען אויף אַ מאָל. מען מאַכט אַ קניפּ, איבערבינדענדיג דאָס קלעצעלע מיט אַ גו-מעלאַסטיק, אַז עס זאָל זיך ניט אויפוויקלען. דערנאָך נעהמט מען אַראָב אַ שטיק פאָדעם מיט איין נאָדעל און מען מאַכט אַ נייעם קניפּ. איבערהויפּט איז דאָס אַ גוטע זאַך פאַר שוואַכע אויגען, און ביי אַ קינד איז דאָס אַ זאַבאַווע צו טאָן איין מאָל אַ וואָך.

עמערי קלאָט.

ווען נאָדלען ווערען טעמפּ, איבערהויפּט די מאַשין-נאָדלען, שאַרפט זיי אָן אויף אַ שטיקעל דינע עמערי-קלאָט. שלאָגט דאָס אַרויף אויף אַ ברעטעלע און האַלט עס אַרום דעם גענעה.

שפּילקעס.

די בעסטע שפּילקעס זיינען די דינע, שטאַלענע, אָן אינטש לאַנג. גראָבע שפּילקעס לאָזען איבער לעכער אין צייג, און ווען זיי זיינען ניט גלאַט, ציהען זיי נאָך אַ פאָדעם פון דער סחורה.

סעלולאָוד פינגערהוט.

אָט די פינגערהוטען זיינען ביליג און גוט. די אייזערנע פאַר־טשעפּען אָפט דעם פאָדעם און אויך די דינע סחורה. אַ גוטער זיל־בערנער פינגערהוט איז שעהן און גלאַט, אָבער צו־וואָס אויסגעבען אַ סך געלט?

מאַגנעט ניצליך.

ביים געניה איז שטענדיג גוט צו האַלטען אַ גרויסען מאַגנעט. ווען מען קערט צו דאָס צימער, דאַרף מען זיך ניט בויגען אויפצוהויבען די צוואַרפענע שפּילקעס. מיט אַ מאַגנעט געהט עס איינס־צוויי.

אַ פלאַך קעסטעל.

אָט די אַלע געצייגען איז גוט צו האַלטען אין אַ פלאַך קעסטעלע, אַזוי אַז מען זאָל באַלד קאָנען אַרויסנעהמען, וואָס מען דאַרף, און ניט זוכען און איבערוואַרפען, איידער מען דערזעהט דעם געווינשטען געגענשטאַנד.

אַ גוטע געוואוינהייט.

זעהר אַ ניצליכע געוואוינהייט ביי דער אַרבייט איז אַוועקצו־לעגען ביים געניה דאָס שערעל און די איבעריגע אינסטרומענטען שטענדיג אויף דעם זעלבען פלאַץ. די האַנט ווערט אַליין געוואוינט דאָס צו טאָן, דאַרף מען קיינמאָל ניט זוכען.

א פינקושין (קישעלע פאר נאָדלען און שפּילקעס).

פיעלע שניידערינס און אפילו פּריוואַט־נעהערינס האָבען אַ טבע צו האַלטען שפּילקעס אין מויל, ווען זיי מעסטען אָן דאָס געניה. אַז דאָס איז געפעהרליך, דאַרף מען קיינעם ניט דערצעהלען. דאָס בעסטע איז זיך צו מאַכען אַ פינקושען פון לאַנגע געדרעהטע האָהר (ווי אין אַ מאַטראַץ) באַדעקט מיט וואָהלענע צייג. דאָס נעהט מען צו צו אַ פּאַסיקעל סחורה, און מען שפּיליעט עס צו צום גאַרטעל.

אָדער מען פילט אָן אַ קישעלע מיט שאָפענע האָהר. אָט די האָהר האָבען אין זיך אַ פעטקייט, וועלכע דערלאָזט ניט קיין זשאַווער אויף די נאָדלען און שפּילקעס. פאַר די שניידערינס, וואָס מעסטען אָן געניה אויף די קונים, איז ראַטזאַם צו מאַכען אַ קישעלע אין דער פאָרמע פון אַ רוגאַליעק (אַ פערטעל־לבנה) און צו די צוויי שפּיצען צונעהען אַ שטיקעל גומעלאַסטיק, און דאָס קישעלע האַלטען אָנגע־טאָן אויף דער לינקער האַנט.

אן ענג ציכעל.

ציהט איבער אַ גאַנץ ענג ציכעל איבער דער מאַשין-ברעט און פאַרקלעמט עס מיט דער מאַשין, וועט דאָס זיידענע גענעה זיך ניט ארונטערגליטשען.

עטליכע טראָפּען ריצען-אייל.

רייבט אָן עטליכע טראָפּען ריצען-אויל (קעסטאָר-אויל) אויפ'ן רימעט פון דער מאַשין, וועט ער זיך ניט אויסציהען.

ביי דינע זיידענס.

ווען מען דאַרף צושניידען זעהר דינע זיידענס, איז גוט זי פריהער אָנצושפיליען אויף פאַפּיר. עס שניידט זיך דאַן גוט.

אַ פּאָר העקעלעך.

אַ הוק-און-איי (אייקעלעך) פאַרהיטען, אַז דער ראַספּאַר פון דער סקוירט זאָל זיך ניט צורייסען. נעהט זיי אָן ביים ענדע נאָט, פאַר-שפּיליעט זיי און קלאַפּט זיי צו, אַז זיי זאָלען זיך קיינמאָל ניט עפענען.

ווען מען דאַרף שפיצען.

ווען מען וויל אויסשניידען שפיצען (סקעלאָפּס), שטעלט ארויף אַ גלאָז ביים עק פון דער סחורה און צייכענט אַרום מיט אַ בליי-שטיפט (פענסיל). שטעלט אַלעמאָל דאָס גלאָז ווייטער.

מיט אַ שידעלקע (קראשע ניעדעל).

מיט אַ קראָשע-ניעדעל איז אָפּט לייכט צו דערכאַפּען דאָס בענ-דעל, וואָס האַלט זיך אין אַרויסרוקען פון דעם זוים.

אַרויפּצילען ביעדם.

טינקט איין דעם שפּיץ פאָדעם אין צולאָזטען וואַקס און דרעהט איהם גוט איין, וועט איהר לייכט קאָנען אַרויפּסיליען פּאַציאַרקעם (ביעדם) מיט קליינע לעכלעך.

אַריינסיליען אַ וואָלענעם פאָדעם.

סיליעט אַריין ביידע עקען פון אַ דינעם פאָדעם אין אַ געוועהנלי-כער נאָדעל, קען מען מיט דער פּעטליע אַריינציהען אַ וואָלענעם אָדער זיידענעם פאָדעם.

ראַטעוועט די קאָלדרע.

וואַשט גוט אויס די שיטערע אָבגענוצטע אַלטע בלענקעטס, וועל-כע וואַרימען שוין ניט, און נעהט זיי צוויי-דריי צוזאַמען און פּראָוועט זיי אַריין אין אַ שעהנער ציך, וואָס קאָן זיך וואַשען, קניפּט איבער מיט אַ קאָלירטער וואָל און אָט האָט איהר אַ נייע קאָלדרע.

גיט זיך אַן עצה.

דעם מיידעלע'ס קורצע קליידעלעך קאָן מען לענגער מאַכען, אַריינשטוקעוועענדיג איבער'ן זוים אַ פּאַס ווייסע סחורה, איבער וועל-

כער מען מאכט דאָ און דאָרט פרענטש נאָטס פון אַ שעהנעם זיידענעם פאָדעם. (קניפּען)

בעקוועם און היגיעניש.

נעהט אַן קעשענעם אויף דעם קלענסטען קינד'ס קליידעלעך, קאָנט איהר דאָרט האַלטען אַ נאָז-טיכעלע און איהר וועט דאָס קינד ניט דאַרפען ווישען מיט יענעמס טיכעל און אָפט איהם נאָך געבען אַ מתנה אַ קאַטאַר.

נעהט אויף עטליכע פאָר.

נעהט אויף עטליכע גאָרניטורען פאָרהענגלעך, ווייל ריינע פאָר-הענגלעך גיבען צו חן ניט נאָר אַן אַלטען הויז, נאָר אַלטע מעבעל אויך. נעהמט אַראָב די קויטיגע און טוט טאָקע באַלד אַן פרישע.

פאָרהענגליך פון סקרים.

פון איינפאַכען סקרים קומט אַרויס זעהר שעהנע פאָרהענגלעך. מאַכט אַ ברייטען העמסטיטש. זיי וואַשען זיך גוט. ווען איהר ווילט זיי זאָלען ווערען קרים (קרעם), טינקט זיי איין אין שוואַכער קאַווע, אָדער אין עקריו (אַפּטייק).

פאָרהאַנגען פון געלער לייווענט.

געלע לייווענט, מיט אַ ברייטען העמסטיטש, איז אויך שעהן פאַר פאָרהענגלעך. נאָכ'ן סטיטש פאַרבט מען זיי אָב מיט אַ שמאָלענקען סטענסיל (אין סטעשיאָנערי), און דאָס זעהט אויס אַרטיסטיש. קויפט גוטע פאַרב און לאָזט גוט פאַרדאַרט ווערען, קומט דער סטענסיל אפילו אין וואַשען אויך ניט אַראָב. קאָכען דאַרף מען דאָס ניט.

געבלומטע מעבעל-צודעקלעך.

נעהט אויף שעהנע געבלומטע צודעקלעך אויפ'ן מעבעל פאַר'ן זומער. שפּיליעט אויס די סחורה אויף דער לינקער זייט איבער'ן מע-בעל און דערנאָך נעהט אָב די נעט. עס איז גאַנץ לייכט. עס לוינט זיך צו קויפען נאָר גוטע סחורה, האָט מען עס אויף לאַנג.

געבלומטער בעט צודעק.

נעהט אויף פון גוטען קרעטאָן צודעקען פאַר'ן בעט, ביוראָס און אַזוי ווייטער. איהר וועט פאַרשפּאָרען וואַשען אום זומער, ווען מען דאַרף בעסער זיין אויף דער לופט. אין וואַרימען וועטער פיהלט זיך עפּעס ווי קיהלער מיט אָט די בלומען אין הויז.

מאָדנער צודעקעל.

נעהט צוזאַמען מיט לייס אינסוירשאָן דריי שעהנע מענערשע נאָז-טיכלעך און אַרום דריי זייטען גיט אַרום שעהנע שפּיצען, וואָס פאַסען צו דער אינסוירשאָן.

אַ בעט-צורעק קאָן מען אויך מאַכען פון די זעלבע נאָז-טיכלעך. דאָס מאַכט אַ שעהנעם גאָרניטור.

קלײד און פּאַרטוכער.

װען מען נעהט זיך הױז־קלײדער, איז גוט אױפּצונעהמען אַ פּאַר־טוך פון דער זעלביגער סחורה. עס קוקט אױס שעהנער.

אַ שעהן פּאַרטוכעל פּאַר'ן הױז מאַכט מען פון אַ יאַרד ברײטער סחורה (אַ יאַרד די ברײט). שנײדעט אָב אײן שפּיץ באַם האַלדז און מאַכט דערפון די קעשענע. נעהט די קעשענע און אַלע עקען אַרום מיט אַ העלער טאַשמע און פון דער זעלביגער טאַשמע מאַכט דאָס האַלדז־בענדעל און די צװײ בענדער אַרום זיך.

ציכען און אײנשיטען.

נעהט אױף אײנשיטען פון שטאַרקען טשיז־קלאָט און לעגט אין זײ אַרײן די פעדערען פון די קישענס. אױבען נעהט אױף ריכטיגע אײנשיטען (טיקינג) מיט קנעפּלעך. דאָס איז אַ גוטער פּלאַן פּאַר'ן לופטערען די פעדערען אײן מאָל אין אַ פּאָר חדשים, און װען מען מוז װאַשען די פעדערען, איז לײכט דאָס צו טאָן אין דעם אונטערשטען אײנשיט.

נעהט אױף שעהנע געבלומטע ציכלעך און ציהט זײ אַרויף אויף די נאַכט־קישען, קאָן מען זײ האַלטען אױפ'ן לאָנטש (סאָפע) אַ גאַנצען טאָג. מאַכט דאָס ציכעל אַביסעל קלענער און נעהט אָן סנעפּערס.

אָנפּילען סאָפע קושענס.

סאָפע־קושענס קאָן מען אָנפּילען מיט װאַטע, אָבער פעדערען זײ־נען פּאַרט בעסער. קושענס, אױף װעלכע מען שלאָפט ניט, מעג מען אָנפּילען מיט הינערשע פעדערען, װעלכע מען קלײבט אָן, װען מען קױ־לעט אַן עוף. די פעדערען שטעקט אַרײן אין קאָכיגער װאַסער מיט זײף און מישט זײ גוט אױס. זײעט אָפּ, קװעטשט אױס, שװענקט אױס אין אַ פּאָר קאַלטע װאַסערען, און אין אַ שיסעל שטעלט זײ אַרײן אין אַ װאַרימען אױװען אױסצוטרוקענען.

סאָפע־קושענס פּאַר אַ פּאָרטש פּילט מען אָן מיט שטרױ, עקס־סעלשאָר, אָדער מיט פײן ניעדעלס (די שטעכערס פון אַ סאָסנע־בױם). נעהט אױף שעהנע קרעטאָנענע ציכלעך און דאָס איז גאַנץ גוט.

אָן אַלט זײדען קלײד קאָן מען צושנײדען אױף קלײנע שטיקעלעך און מיט זײ אָנפּילען אַ סאָפע־קושען. װײך און אָנגענעם. לופטערט אָפּט אין דער זון.

אײדער מען פּילט אָן דאָס קישעלע מיט װאַטע, צונעהמט די װאַ־טע אױף קלײנענקע שטיקלעך, שטעלט זײ אַרײן אין אַ גאַנץ הײסען אױװען באַקען, אָבער ניט ברענען. נאָכדעם װעלען זײ זײן פּוכקע און זיך ניט צוזאַמענשלאָגען.

שאַרט צונויף דאָס אָבגעשניטענע גראָז, נעהמט אַרױס די אומרײנ־קײטען און לאָזט עס ליגען אין אַ הױפען עטליכע טאָג אױף דער זון, איבערקערענדיג עס אַ פּאָר מאָל אַ טאָג. װען שױן גאַנץ טרוקען, דער־

היצט אַט דאַס שטרוי אין הייסען אויווען און הייסערהייד שטאָפּט עס אריין אין די איינשיטען. אַט אַזעלכע קושענס זיינען לייכט, ווייך און האָבען אַ חיות'דיגען ריח.

ניצליך פאַר'ן פּאַרטש.

וויקעלט איין עטליכע ציגעל אין דעם קרעטאָן, מיט וועלכען איהר האָט באַפּוצט דעם זומער-פּאַרטש, און זיי קאָנען דיענען אַלס בוך-האַלטערס (בוק-ענדס) אויפ'ן טיש, אָדער טיער-האַלטערס אין אַ ווינ-טיגען טאָג.

אונטערוועש פון טריקאָלעט.

ווען מען נעהט זיך אויף אונטערוועש פון טריקאלעט, דאַרף מען געדענקען, אַז די זוים זאָל זיין אָבגענעהט מיט דער האַנט (פעדער-סטיטש), ווייל אַ מאַשין-אָבגענעהטע זוים לאָזט אַראָפּ אויגלעך און דאָס זיידענס וועט נעהמען אַראָבלויפען ווי ביי זאָקען.

גאַנץ קלוגער מיטעל.

נעהט אָן סנעפּערס, אי ביי דער זוים פון די קליידער אַרבעל, אי ביי די אַרבעל לעכער פון די סליפּס (קאָמבינעזאָן). ביים אָנטאָן זיך שפּיליעטביידע צוזאַמען און די ביידע קליידער וועלען זיך אויפהויבען צוזאַמען, ווען מען הויבט אויף די האַנט.

אַ פּעטערן איין מאָל פאַר אַלע מאָל.

די פרוי, וואָס נעהט אַליין, וואָלט זיך געדאַרפט גוט אויספּיטען דעם געקויפטען פּעטערען און נאָכשניידען נאָך איהם אַ פּעטערען פון אַ גוטער שטאַרקער געלער לייווענט. דאָס איז אַ פאַונדיישאָן פּעטע-רען, און מען קאָן אַלץ צושניידען נאָך איהם, ניט פאַרלירענדיג קיין צייט און ניט האָבענדיג קיין טראָבעל. עס לוינט זיך אפילו צו באַ-צאָהלען אַ שניידער דערפאַר.

שטיקלעך גומעלאַסטיק.

נעהט אָן שטיקלעך ווייסע גומעלאסטיק ביים קינד'ס אַלע זע-קעלעך און שפּיליעט זיי צו צו דער נאָט פון העמדעלע, פאַרשפּאַרט מען זיי אָבצושפּיליען יעדעס מאָל, ווען מען דייעפּערט דאָס קינד.

נעהט אָן שטיקלעך גומעלאסטיק ביי די אויבערשטע צוויי עקען פון קינד'ס קאָלדרע און בינדט זיי צו צום בעטעל. דאָס פענסטער מעג שטעהן אָפען, אָבער דאָס קינד וועט בלייבען צוגעדעקט, ווי שטאַרק עס זאָל זיך ניט אַרומוואַרפען.

אַלט לייללעך.

ווען אַ לייללעך ווערט אויסגעטראָגען אין דער מיט, צורייסט עס אויף צווייען, נעהט צוזאַמען מיט אַ גלאַטער נאָט די שטאַרקערע זיי-טען, פאַרזוימט ביידע אָבגעריסענע זייטען, און דאָס קאָן נאָך דיענען ווייטער.

אַלט טישטוך און האַנדטוך.

ווען אַ טישטוך ווערט שוין אָבגענוצט, קאָן מען נאָך געפינען אַ שטיקעל, פון וועלכען מען שניידט אַרוים נעפּקינס פאַר די קינדער. זוים זיי אַרום און קיינער וועט זיך אַפילו ניט אָנשטויסען.

ווען לייווענטענע קיך-האַנדטיכער ווערען שוין אַזוי דין, אַז זיי טויגען שוין ניט, נעהט צוזאַמען צוויי אָדער דריי און איהר וועט נאָך אַלץ אַרויסקריגען נוצען פון זיי.

צייכענט אוים מיט דער מאַשין.

ווען, וואָס מען שיקט צו דער לאָנדרי (פּראַטשקאַרני), איז גוט פריהער אויסצוצייכענען. שרייבט אָן מיט אַ בליי-שטיפט די ערשטע בוכשטאַבען פון נאָמען און נעהט זיי איבער אויף דער מאַשין מיט וואַסער קאָליר פאָדעם איהר ווילט.

מיט טינט קאָן מען אויך אויסצייכענען דעם נאָמען, אָבער פריהער איז גוט אָנצוקראַכמאַלען דאָס פּלאַץ, און די טינט וועט ניט צופליסען.

מערעזשעט ניט אין דער פינסטער.

ווען עס קומט אוים אין אָווענט צו מערעזשען טונקלע זאָקען, לעגט אַריין אָן אָנגעצונדענעם עלעקטרישען לעמפּעל. דאָס העלפט בעסער צו זעהן.

קנעפּלעך אַנשטאָט אויגען.

די אויגען פון קינדער-שפּילעכלעך, ווי טעדי-בערס, זיינען פּשוט'ע שפּילקעס. נעהמט זיי אַרוים און נעהט אָן שוואַרצע שיך-קנעפּלעך.

שעהן צו פּאַרלאַטען.

ווען מען נעהט קינדערשע קליידער, וואָס דאַרפען זיך וואַשען, איז גוט ערגיץ אונטען אָנצונעהען שטיקלעך צייג, אַז דאָס זאָל זיך וואַשען צוזאַמען מיט'ן מלבוש. דערנאָך קומט עס צונוץ אַלס אַ לאַט-קעלע, ווייל עס איז אַזוי אָבגעבליאַקירט, ווי דער גאַנצער מלבוש.

לעגט ניט אב אויף שפּעטער.

איין שטאָך היינט פאַרשפּאָרט אָפט ניין שטאָך מאָרגען. זעהר אָפט פוילט מען זיך צו געהן נאָך אַ נאָדעל און אַריינסיליען דעם פאָ-דעם. זאָל שטענדיג הענגען אַריינגעשטעקט אין אַ פּינקושען צוויי נאָד-לען מיט אַ לאַנגען שוואַרצען און ווייסען פאָדעם, פאַרנעהט מען גלייך אַ פרישען ריס און דאָס קנעפּעל, וואָס האַלט שוין אין אַראָבפּאַלען, אָדער וועלכעס איז שוין טאַקע אַראָבגעפּאַלען.

אַ שטאַרקער פאָדים.

דענטאַל פלאָס (אַפּטייק) איז דער שטאַרקסטער פאָדעם אויף אַרויפצוציליען קרעלען, פּאַציאָרקעס, פּערעל. אָבער ביי די יואוועל-לירער קריגט מען אַזעלכע דינע קעטלעך, און אין צעהן-סענט קלייט זיינען פאַראַן דינע, ווייכע דראָט דאַרויף.

קאַפּיטעל 19.

ארום בלומען

בלומען־בושעס (קוסטען), ז. 395. — בלומען, ז. 396. — פאַרשיידענעס, ז. 403. — פאַרבעסערען די ערד, ז. 407.

ליבע צו דער נאַטור — אַ נאַטור זאַך.

נאָך דעם ווי מענשען זיינען שוין פאַרזאָרגט מיט חיונה און מיט אַנדערע נויטיגע זאַכען פאַר די קערפּערליכע און גייסטיגע באַדערפֿענישען, הויבען זיי אָן קערעווען ליעבענדע אויגען צו דער שעהנער נאַטור. דאָס איז אָן איינגעוואָרצעלטער געפיהל, וואָס לעבט כמעט אין יעדען מענשען׳ס הארצען, און וועלכער שפּרינגט אַרויס ביי דער ערשטער געלעגענהייט.

קיין בעסערען ביישפּיל פון ליעבע צו דער נאַטור קאָן מען ניט געפינען, ווי דאָס בילד פון אַ טעפּעל בלומען, אָדער אַ קעסטעלע מיט פאַרשקוואַרטע און ניט־דערוואַקסענע שטעקלעך גרינס אויף די פענסטער און אויף די גאַניקעס פון די פאַרפינסטערטע טענעמענטס. כאָטש די קאַמירניקעס פון אָט די ענגע, פאַרפעסטעטע און זעהר אָפט האַלב־פינסטערע לעבער זיינען נעבעך אַליין דורך די אומשטענדען אַרויסגע־כאַפּט געוואָרען פון דער נאַטור, אַזוי צו זאָגען, אָבער דאָס האַרץ זייערס ציהט זיך צו איהר, און דאָס אויג בענקט נאָך דעם דערפריישענדען גרינס, וועלכעס איז איהר כאַראַקטעריסטישער קאָליר.

אָבער ווער רעדט שוין פון דעם גליקליכען מענשען, וועמען עס פאַלט אויס דאָס מזל צו וואוינען אין דאָרף? דאַן כאַפּט זיך דאָך יעדער באַלד אויסצונוצען דאָס קלענסטע שטיקעל אָרט אויף צו מאַ־כען זיך אַ גערטענדעל, אום צו זעהן, ווי דאָס גרינס, ווי די בלומען וואַקסען.

עס זיינען פאַראַן גאָר ווייניג מענשען, וואָס האָבען אַזאַ טרוקענע נשמה, אַז דאָס ליעבליכע פּנים פון בלומען זאָל ניט אַפּעלירען צו זיי. ביי דעם גרעסטען חלק פון דער מענשהייט ווערט אַרויסגערופען אַ

שמייכעל אויפ'ן פנים און אַ וואַרימקייט אין האַרצען צו דער נאַטור'ס שעהנעקע בלומען-באַשעפענישען און צו די אַנדערע פלאַנצונגען, וועלכע באַצאַהלען מיט אַזאַ מילדער האַנט פאַר דעם ביסעל פלעגע, וואָס מען גיט זיי.

בלומען בושעס

ווען מען וואוינט אין לענדלאָרד'ס הויז, מיט אַ גערטענדעל, לוינט זיך נאַטירליך ניט צו פאַרזעצען בושעס (קוסטעס), וועלכע בליהען יעדעס יאָהר. ערשטענס, איז אַ קאַמירניק היינט דאָ און מאָרגען גאָט ווייסט וואו, און ניט אַלע בושעס צובליהען זיך טאַקע דאָס ערשטע יאָהר. דאַרום איז נאַטירליך, אַז עס גלוסט זיך נאָר צו פלאַנצען זאַכען, וועלכע בליהען שוין טאַקע באַלד, און אויף שפּעטער זאָל זיך גאָט זאָרגען. און פאַר אָט דעם פלאַן זיינען דאָ אַזאַ גרויסע צאָהל יעהרליכע בלומען, אַז דאָס מיאוס'טע פלאַץ קאָן פאַרוואַנדעלט ווערען אין אַ גן-עדן מיט זעהר ווייניג מיה.

אָבער ווען מען האָט דאָס גליק צו האָבען אַן אייגען הויז, אין דער קאָנטרי (דאָרף) אָדער אפילו נאָר אַרויס פון דער שטאָדט, דאַן קאָן זיך דער ליעבהאָבער פון דער נאַטור פאַרגינען אַרומצוזעצען עס מיט בלומען-בוימלעך (קוסטעס), וועלכע בליהען פון יאָהר צו יאָהר, און ברויכען זעהר ווייניג פלעגע. פאַר אָט אַזאַ פלאַץ קלייבט מען זיך אויס בושעס, וועלכע בליהען איינער נאָכ'ן אַנדערען, אין משך פונ'ם גאַנצען זומער, אָנהויבענדיג פון די לעצטע טעג פון אַפּריל ביז ענדע סעפּטעמבער. איינס בליהט אָב, הויבט דאָס צווייטע אָן, א. אַ. וו.

צווישען אָט די קוסטעס איז גוט איינצוזעצען בלומען אויך, וועלכע פילען אַמאָל אויס די צייט צווישען דעם בליהען פון די קוסטעס, אַזוי אַז עס איז קיין שום מינוט ניטאָ, אַז דאָס פלאַץ אַרום הויז זאָל בלייבען אָהן בלומען. עס זיינען פאַראַן זעהר אַ סך סאָרטען בלומען צוליעב דעם צומישען צו די קוסטעס. מיר וועלען באַלד געבען עטליכע סאָרטען בלומען, וועלכע בליהען אויך אין פאַרשידענע צייטען, אָנהויבענדיג פון אַפּריל ביז דעם ענדע זומער, ווען דער פראָסט הרג'עט זיי שוין אָוועק. אָבער לאָמיר פריהער אויסרעכענען עטליכע קוסטעס (בושעס), וואָס בליהען אין פאַרשיידענע מאָנאַטען פונ'ם זומער.

אייניגע בלומען בושעס.

דער ערשטער בוש, וואָס צובליהט זיך, אַזוי ווי דער פראָסט געהט נאָר איבער, איז:

פ א ר ס י ט י א. דאָס זיינען געלענקע גלעקעלעך אויף די צווייגעלעך.

נאָך איהם קומט דער ל י ל אַ ק (סירען). עס זיינען פאַראַן ווייסער און בלוילעכער. יעדען איז ער באַקאַנט.

דער גוט-באַקאַנטער קוסט ב ר י י ד ע ל ר י ט ה (דער כלה'ס

קרענצעל) בליהט אין דער זעלביגער צייט. און זעהר אָפט אויך אין דער זעלביגער צייט צושפּילט זיך דער געדיכטער בוש, וואָס הייסט וו י ר ד ז ש י נ י א ר אָ ז א, מיט די ליעבליכע גלעקעלעך, מיט וועלכע די צווייגלעך זיינען פּשוט באַשאָטען, און טאַקע באַלד צושפּילט זיך דער וואונדערבאַרער בוש —

ר אָ ד אָ ד ע נ ד ר אָ ן. די בלעטלעך פון אָט דעם בוש בלייבען גרין אַ גאַנצען ווינטער. און טאַקע באַלד צופלאַקערט זיך דער בוש —

א ז ע ל י א. פאַראַן רויטע און ראָזעווע. דאַן קומען שוין אַרויס די צוויי מינים —

ס פ י י ע ר י א: ווייס און פּוירפּעל.

ביי ענדע יוני קומען די רונדע בלומען אויפ'ן —

ס נ אָ ו ־ ב אָ ל ב ו ש, און האַלטען זיך עטליכע וואָכען. פאַראַן קרעם, בלויע און גרין־ווייסע קאָלירען.

אין דער צייט וואָס זיי בליהען שוין אָב, צושפּילען זיך די היצען פון יולי און עס ווערט שאַ צווישען די קוסטעס ביז אויגוסט, און דאַן צובליהט זיך דער בוש, וואָס אייניגע רופען אויך אָן סנאָו־באָל, אָבער דער ריכטיגער נאָמען איז —

ה י י ד ר ע נ ד ז ש י א. אָט די בלומען זיינען גרויס און לענגליך. זיי זיינען פריהער ווייס, דערנאָך ווערען זיי ברוין. ביים ענדע זומער קאָן מען זיי מיט די לאַנגע צווייגלעך אַריינשטעלען טרוקענערהייד אין וואַזעס און זיי האַלטען אַ גאַנצען ווינטער.

אין דער זעלביגער צייט מיט דער היידרענדזשיא צובליהט זיך דער קוסט ר אָ ו ז אָ ו ו ש ע ר אָ ן (אַלטעא) און הערט ניט אויף צו ענטציקען דאָס אויג אַ זעקס וואָכען. פאַראַן דריי סאָרטען. אייגער איז שעהנער פונ'ם צווייטען.

אייניגע בלומען

איצט וועלען מיר אויסרעכענען אַ גרופּע בלומען, וועלכע דיענען אויף צו האַלטען דעם גאָרטען פאַרפּוצט דעם גאַנצען זומער, אויספילענדיג די צייט, ווען די קוסטעס זיינען שוין אַנטשוויגען געוואָרען.

גאָר די ערשטע זיינען די פאַרשיידענע סאָרטען ט ו ל י פּ ס (טולפּאַנען). זיי וואַקסען אַרויס פון באַלבס (ציבעלעס). מען דאַרף זיי פאַרזעצען אין אָקטאָבער, אַ זעקס אינטשעס אונטער דער ערד, און לאָזען זיי דאָרט דעם גאַנצען ווינטער. מיט די ערשטע שטראַלען פון ספּרינג הויבען זיי שוין אָן אַרויסשטופּען זייערע קעפּעלעך, און אַרום פסח־צייט פרעהען זיי שוין דאָס אויג מיט זייערע רויטע, געלע און אַנדערע אַנטציקענדע קאָלירען. זיי איז גוט צו פלאַנצען פון פאָרענט, פאַר די אַנדערע בלומען, אָדער בושעס (זעה בלעטעל 404). עס איז שעהן צו זעצען זיי אין שורות, אַזוי אַז יעדער בלום פון דער

צווייטער שורה זאָל אויסקומען צווישען צוויי טוליפּס פון דער ערשטער שורה א. אַ. וו.

א י י ר י ס. דאָס זיינען זעהר שעהנע בלומען, וועלכע הויבען אָן אַרויסצורוקען זיך פון דער ערד, ווען דער לעצטער שנעה הויבט שוין אָן צו שמעלצען און אין דער מיט מאַי שטאַלצירען זיי שוין מיט זייערע געלע, פּוירפּעל, קרים און לעווענדער קעפּלעך, און בליהען אריין ביז דער ענדע פון חודש, און אפילו אין יוני אריין. דאַ קומען שוין אַרוים פּינקס

פּ י נ ק ס, ס וו י ט וו י ל י אַ מ ס, ל י ל י אָ וו ד י וו ע ל י. אָט די לעצטע דריי בלומען וואַקסען אַליין. מען דאַרף בלויז איין מאָל פּאַרזעצען די זריעה און אַבי-געזונט! אָבער מען קאָן זיי קויפען פּאַרטיגע אין די בלומען-קלעטען און פּאַרזעצען, און יעדעס יאָהר קומען זיי אויף.

פּ ע נ ז י ס (ל וו י נ אַ י אַ פּ אַ ס ט). זיי איז אויך לייכטער צו קולטיווירען, ווען מען קויפט זיי פּאַרטיג אין ספּרינג (בלעטעל 403).

פ ל אָ ק ס. דאָס זיינען אויך זעהר שעהנינקע בלימעלעך, וועל־כע בליהען אַ לאַנגע צייט. מען פּאַרזעצט זיי איין מאָל און יעדעס יאָהר פּאַרגעסען זיי ניט אַרויסצוקומען, אַבי מען גיט זיי נאָר די נויטי־גע פלעגע, וואָס אַלע בלומען דאַרפען — אַביסעל מיסט און אַביסעל קאַלך (ליים), און עטליכע מאָל אום זומער צוצורודערען די ערד, זי זאָל ניט האַרט און פּאַרבאַקען ווערען. פלאָקס קומט אין פאַרשיידענע קאָלירען, אָנהויבענדיג פון ווייס ביז אַלע שאַטירונ־גען פון רויט, געל, בלוי א. אַ. וו. זיי בליהען אין יולי און שפּעטער אויך.

פּ ע ט ו נ י א ס, פּ אָ ר-א-ק ל אָ ק ס און ד ז ש ע ר י י־נ י ו מ ס זיינען דאָך יעדען באַקאַנט. דאָס זיינען באַריהמטע פּאָלקס־בלומען, וועלכע בליהען ביז דעם סוף זומער.

ס אַ ל וו י א. אָט די בלום טאָרען מיר ניט פּאַרגעסען, ווייל זי איז איינע פון די אַלגעמיינע ליבלינגע. מען מוז זי יעדעס יאָהר פּאַר־זעצען, אָבער דאָס בעסטע איז צו קויפען אין ספּרינג פּאַרטיג פּאַרזעצ־טע קליינע טעפּלעך מיט אָט די בלומען און זיי אויסזעצען אין דער ערשטער רייהע פון אַלע אַנדערע בלומען, ווייל ווען אַלץ האָט שוין אָבגעבליהט, האָט נאָך די סאַלוויא אפילו ניט אין זינען אויפצוהערען צו באַשעהנען דעם גאָרטען מיט איהרע פייערדיגע בלומען.

ס ק אַ ר ל ע ט ר אָ נ ע ר און ד ר. וו ע ן פ ל י ט. האָט איהר אַ גאָראַזש, אָדער אַזוי עפּעס אַ געביידע, וועלכע קען אונטער־האַלטען אָט די אין דער הייך וואַקסענדע פלאַנצונגען, און דערמיט ווע־רען אַליין באַציהרט און באַשעהנט? טאָ פּאַרזעצט פון איין זייט דעם ס ק אַ ר ל ע ט ר אָ נ ע ר און פון דער צווייטער זייט ד ר. וו ע ן פ ל י ט ווייסע רויזען. די ערשטע איז אַ טונקעל-רויטע רויז און די צווייטע אַ העל-פּינק, כמעט ווייס, אָבער איהר וועט קיינ־

מאָל ניט זאָגען, אַז דאָס איז ניט געמאַכט פון וואַקס. אַט דיביידע רויזען ציהען זיך אין דער הויך, און אַבי איהר וועט נאָר אונטער־העלפען, זיי אונטערשפּאַרען, וועלען זיי אין אַ פּאָר יאָהר באַדעקען די גאַנצע געביידע מיט זייער גראַציעזער שעהנקייט. זיי בליהען אין יוני, ביז דעם אָנהויב יולי. דער ראַנער קומט אויך אין פּינק (ראָזעווע).

א סך אַנדערע בלומען.

די ליעבהאָבער פון בלומען דאַרפען נאָר אַ קוק טאָן צווישען די בלעטלעך פון אַ בלומען־קאַטאַלאָג, וועלען זיי קריגען אַ באַגריף, ווי רייך די בלומען־וועלט איז אין פאַרשיידענע סאָרטען פון ענטציקענדע באַשעפענישען. אָבער אפילו דאָרט ווערען ניט אויסגערעכענט אַלע מינים, אַזוי פיעל זיינען זיי פאַראַן. אָבער מענשען באַגניגען זיך מיט עטליכע סאָרטען און אַט וועלען מיר אויסרעכענען די שעהנסטע.

ק אַ ל אַ מ ב י י ן. צווישען די ערשטע בלומען אין ספּרינג קאָן מען אַריינרעכענען אַט די שעהנענקע גלעקעלעך, וועלכע זיינען אַזוי מאדעסט (באַשיידען), אַז זיי לאָזען אַראָפּ זייערע קעפּעלעך, וועלכע הענגען, ווי גלעקעלעך, אָדער אויב איהר ווילט, ווי שפּונדעלעך. זיי קומען אין פּינק, אין אַלע שאַטירונגען פון בלוי און אין אַ מין גרין־בלוי, וועלכער איז ענטציקענד. דאָס וואַקסט אַליין, אַבי מען פאַר־זעצט זיי איין מאָל. זיי בליהען ערשט צום צווייטען יאָהר, און דער־נאָך איז גוט אַרום זיי אַרומצוזעצען זייערע יונגע קינדער, וועלכע געהען אויף איבעראַל, וואוהין דער ווינט האָט דערטראָגען די זריעה. דאָס צוזעצען אַלץ נייע האַלט די בוימלעך פול, און זיי קאָנען אַט אַזוי וואַקסען יאָהרענלאַנג. זיי קומען אויף זעהר פריה אין ספּרינג און האַלטען זיך אַ פּאָר וואָכען. נאָכ׳ן אָבבליהען בויגט דעם שטעקען אַרונטער צו דער ערד, אָבער אַזוי אַז ער זאָל ניט צובראָכען ווערען. בויגט איהם איין מיט אַ קלויספּין און שטעקט די קלויספּין איין אין דער ערד. דאָס דאַרף מען, אום די זריעה זאָל פאַרטיג ווערען, און דערנאָך קאָן מען זי זעצען, וואו מען וויל. געוועהנליך שיט זי זיך אַליין אויס און פון איהר קומען אַליין אויף די יונגע קינדער, פון וועל־כע מיר האָבען גערעדט אויבען.

ס ו ו י ט ס אַ ל ט אַ נ ס. דאָס איז אַ שעהנע פעדערדיגע בלום, וועלכע קומט אין עטליכע קאָלירען פון לעוונדע, פּורפּל, רויט און ווייס. פאַרזעצט די זריעה אין אָנהויב ספּרינג און זי צובליהט זיך אין דער מיט זומער און האַלט זיך ביז די פרעסט. זי איז שעהן אויפ׳ן בוש און אין דער וואַזע. וואַקסט דריי פוס די הויך און שמעקט שעהן.

ס פּ י י ד ע ר־פּ ל ו י ע ר. דאָס איז אַ בלום, וועלכע וואַקסט גאַנץ הויך און שטאָלצירט מיט איהרע ראָזעווע קעפּעלעך, וועלכע העג־גען גראַציעז העכער פון די בלעטער. מען מעג די זריעה איינזעצען באַלד, ווי דאָס וועטער ווערט וואַרים, אָדער מען קאָן זי פאַרזעצען אין

הויז אין טעפּלעך, אָדער קעסטלעך, אַ צוויי-דריי וואָכען פריהער, און דערנאָך אַרויסזעצען זיי אין גאָרטען.

ק א ר ן-פ ל ו י ע ר. דאָס איז אַן אַלט-מאָדישע בלום, אָבער זי איז אַ ליעבלינג אין יעדען גאָרטען און פאָדערט גאַנץ ווענינג אויפ-מערקזאַמקייט צו זיך. זיי קומען אין בלוי, פּינק און רויט. מען דאַרף זיי איין מאָל פאַרזעצען און יעדעס יאָהר קומען זיי אויף ניט פון די וואָרצלען, נאָר פון דער זריעה, וואָס ווערט אַרום זיי צוואוואָרפען פון זיך אַליין.

ס ק א ב י א ו ז א. דאָס איז אַ שעהנע בלום, וועלכע קומט אין עטליכע קאָלירען. איז שטאַרק און הויך און האַלט זיך לאַנג, און איז דאַרום גוט פאַר בוקעטען אין די וואַזעס אַריין. די זריעה מעג מען פאַרזעצען, ווען עס איז שוין ניטאָ קיין געפאַהר פון פראָסט. בליהט אין צוועלף וואָכען אַרום נאָכ׳ן איינזעצען.

פ ו י נ ס ע ט י א. דאָס איז אַ בלום, וועלכע ווערט געברויכט אויף קריסטמאַס צו באַפּוצען אַלץ, וואָס מען קען נאָר באַפּוצען. ביי דער ענדע זומער ווערען די לאַנגע בלעטער אויף איהר אַזוי רויט, ווי פייער, און מען נעהמט אָן די בלעטער פאַר דער בלום, אָבוואָל די בלום איז גאָר דאָס אינוועניגסטע צווישען די בלעטלעך. זעהר שעהן. די זריעה דאַרף איינגעזעצט ווערען אַזוי באַלד, ווי די פרעסט געהען איבער.

ז י נ י א ס. דאָס איז זעהר אַ שטאַרקע און שעהנע בלום. יעדע באַזונדער האַלט זיך אַ זעקס וואָכען. זי קומט אין אַ סך פאַרשיידענע קאָלירען. די זריעה איז גוט צו פאַרזעצען ערגיץ אויף אַ שטיקעל פלאַץ אין גאָרטען אַלע צוזאַמען, און דאַן איבערזעצען די יונגע בוימעלעך. זיי ווערען פונ׳ם איבערזעצען שטאַרקער און גיבען אַ גוטען רעזולטאַט.

ק א ל י אָ פּ ס י ס, אָדער ק א ר י א פּ ס י ס. דאָס איז אַ יאַפּאַנעזישע בלום, וועלכע קומט אין פיעל קאָלירען. זי וואַקסט אויף זעהר דינינקע לאַנגע שטעקעלעך, אַזוי אַז פון דער וויטען זעהט זי אויס גלייך ווי זי וואַקסט אין דער לופט, ניט אונטערגעהאַלטען פון גאָרניט. וואַקסט גאַנץ לייכט.

ג ע ה ל א ר ד י א. אָט די בלומען וואַקסען אַליין נאָך דעם, ווי מען פאַרזעצט זיי דאָס ערשטע מאָל. וואַקסט אַ גאַנצען זומער. זעהר שעהן. ווען מען זעצט זיי צווישען אַנדערע בלומען אין אַ געוויסער אָרדנונג, צ. ב., צוויי אַנדערע און דאַן זי, נאָך אַמאָל צוויי אַנדערע און ווידער אַמאָל זי. שעהן פאַר אַ קאַנט אַרום אַ בעטעל בלומען.

אַ פ ר י ק אַ ן מ ע ר י ג א ל ד ס. דאָס איז אַ גרויסע, הויכע בלום, וועלכע פאָדערט אונטערגעשפּאַרט צו ווערען, ווייל די שטעקענס זיינען זעהר הויך. קומט אין פאַרשיידענע שאַטירונגען פון געל און איז אַ ציהרונג אין גאָרטען. פאַרזעצט די זריעה, ווען די פרעסט זיינען שוין אינגאַנצען פאַראיבער.

ק ע ה פ מ ע ר י ג אָ ל ד. דאָס איז אַ סאַמעטענע בלום אין פאַרשיידענע קאָלירען פון געל. וואַקסט לייכט און ביז'ן פראָסט אַריין.

פ ר ע נ ט ש מ ע ר י ג אָ ל ד. די זריעה פון אָט די דאָזיגע בלומען איז גוט צו פאַרזעצען אין הויז, און דערנאָך אַרויסזעצען די יונגע פלאַנצונגען אַ פוס איינע פון דער אַנדערער. זעהר שעהן. אַ שטאַרקע בלום, בליהט פון יולי ביז'ן פראָסט, נויטיגט זיך אונטער־געשפּאַרט צו ווערען.

ס ט אַ ק. אָט די קאָלעקציע פון פאַרשיידענע קאָלירען בלומען גיבען אַ סך צופרידענהייט. זיי שמעקען שעהן, זיינען שטאַרק און פאָדערען ניט קיין סך פלעגע. זיי זיינען אויך שעהן אין בלומען־טעפּ, און פאַר בוקעטען אודאי. עס איז גוט זיי צו פאַרזעצען אַם ענדע ווינטער אין הויז, און ווען די פלאַנצונגען זיינען שוין הויכלעך, זיי איבערצוזעצען אין קעסטלעך, אָדער אין טעפלעך, און ווען עס ווערט שוין וואַרים, זיי דאַן אַרויסזעצען אין דרויסען. דאָס איבערזעצען שטאַרקט זיי. ביי דער ענדע זומער איז אויך גוט צו פאַרזעצען אַבי־סעל פון אָט דער זריעה א׳ין ווען די בוימלעך זיינען שוין גוט אויפגע־גאַנגען, קאָן מען זיי איינזעצען אין טעפּלעך און זיי וועלען בליהען אום ווינטער אין הויז, וואו עס איז ניט שטאַרק הייס.

ק אַ ל ע נ ד ו ל אַ. דאָס איז אַ בלום, וואָס קומט אין פאַרשיי־דענע שאַטירונגען פון געל מיט אַ טונקעל אויגעל אין צענטער. לייכט צו פאַרזעצען און בליהט דעם גאַנצען זומער. סינגעל און דאָבעל.

ס ו ו י ט ו ו י ל י אַ ם. אָט די שעהנענקע און שטאַרקע בלו־מעלעך קאָן מען פאַרזעצען פון דער זריעה אין הויז אַ זעקס וואָכען, איידער מען קען זיי אַרויסנעהמען אין גאָרטען אַריין. אָבער דעם בעסטען רעזולטאַט קריגט מען, ווען מען קויפט פאַרטיגע סוויט ווי־ליאַמס, איידער זיי צובליהען זיך. דאָס קומט שוין דערנאָך אויף פון יאָהר צו יאָהר, מען דאַרף זיי נאָר גוט באַשיצען פונ'ם פראָסט מיט בלעטער און איבערגעפוילטען מיסט (מענור). אין דער מיט זומער איז גוט אַרומצושיטען נייע זריעה, וועלכע געהט אויף און וועט ערשט בליהען איבעראַיאָהר, ווייל די אַלטע טראָגען זיך אָב, ווערען שוואַכער. אָבער מיט אָט דעם פּלאַן געהען די סוויט וויליאַמס קיינמאָל ניט אויס.

ד ז ש ע פ ע נ י ז פ י נ ק. דאָס מוז מען פאַרזעצען יעדעס יאָהר, ווי באַלד עס ווערט נאָר וואַרים. זיי בליהען ביז'ן פראָסט אַריין. מען קאָן זיי פאַרזייהען אַ צוויי מאָל אין זומער, וועלען זיי האַלטען דאָס בלומען־בעט גוט אָנגעפילט מיט בלומען, אָהן אָן אויפהער.

ט ש י י נ י ז פ י נ ק ס. דאָס זיינען אויך זעהר שעהנע בלומען און האָבען דעם זעלביגען כאַראַקטער, ווי די דזשעפּעניז פינקס, ברוי־כענדיג די זעלבע פלעגע.

ק ל אַ ר ק י אַ. דאָס איז אַ שעהנע, ענטציקענדע בלום. מען דאַרף זי פאַרזעצען יעדעס יאָהר. קומט אין ווייס, מאַראַנץ און רויטע קאָלירען. זעהר שעהן אַלס אַ קאַנט אַרום אַנדערע בלומען. פאַרזעצט

די זריעה באַלד, ווי עס ווערט וואַרים און זיי צובליהען זיך אין דער מיט זומער און הערען ניט אויף בליהען ביז גאַנץ שפּעט.

ל אַ ר ק ס פּ ו י ר. זעהר שעהן אויף צו העלפען שעהנער מאַ־כען בוקעטען. דאָס איז אַ לאַנגע בלום, וועלכע איז אַ ציהרונג צווי־שען אַנדערע בלומען, אַרויסשטעקענדיג פון צווישען זיי מיט איהרע פינק, בלוי און כמעט ווייסע פאַרבען. זי צושיט די זריעה אַרום זיך און זי קומט אַליין אויף.

ס י נ ג ע ל פּ ע ט ו נ י א ס. אַט די בלומען וואַקסען זעהר לאַנג און ציהען זיך איבער דער ערד. מיט ריכטיגער פלעגע קאָן מען זיי צווינגען זיך צו ציהען אויף אַ וואַנט, אָדער פּאַרקען, און זיי זיינען זעהר שעהן. די ריזיגע נאַסטוירשאָמס ברויכען די זעלביגע אויפ־מערקזאַמקייט. עס איז אויך פאַראַן דאָבעל פּעטוניאס. זעהר שעהן. קומען אין פאַרשיידענע קאָלירען.

ס אָ ן־פ ל אַ ו ע ר (פּאָדסאָלנעטשניק). יעדער ווייסט, ווי הויך אַט די בלומען וואַקסען. אָבער עס איז פאַראַן אַ סאָרט, וואָס וואַקסט נאָר איין פוס די הויך, און די געלע קעפּלעך מיט דעם שוואַרצען אויג־געל אין צענטער זיינען אַ שעהנער צוגאָב צו אַ גוט איינגעאָרדענטען גאָרטען.

ה אָ ל י אָ ק. דאָס זיינען זעהר שעהנע בלומען, וועלכע וואַקסען אויף הויכע שטעקלעך און בליהען אַ זעקס וואָכען. דערפאַר ווייל זיי זיינען אַזוי הויך, איז זיי גוט צו פלאַנצען נעבען אַ וואַנט, און פון פאָרענט ערשט נאָך איבערציהען מיט אַ שטריק, אום זיי אונטערצו־האַלטען, ווייל אַ שטאַרקער ווינט קעהרט זיי איבער און פיהרט איבער זייער מערקווירדיגע שעהנקייט. פאַרזעצט זיי איין מאָל און פאַר־געסט אין זיי. גאַנץ פריה אין ספּרינג הויבען זיי שוין אָן אַרויסצו־שיקען זייערע גרויסע העל-גרינע בלעטער. זיי נויטיגען זיך אין נאָר אַביסעל פלעגע: אַביסעל מענור, אַביסעל מעהר שוואַרצע ערד, און דאָס איבעריגע טוען זיי שוין אַליין. זיי וואַקסען פון דער זריעה, אָבער בליהען זיי ערשט דאָס צווייטע יאָהר. דערפאַר איז גוט צו קויפען קליינע בוימלעך האָליאַק ביים פלאָריסט.

ק אַ ז מ אַ ס. ווער האָט ניט באַוואונדערט אַט די שעהנע טונקעל-רויטע, ווייסע און פינק בלומעלעך, וועלכע וואַקסען אויף גאַנץ הויכע שטעקעלעך און זיינען נאָך באַפּוצט מיט אַ ציהרונג פון פע־דערדיגע גרינע בלעטעלעך? אַט די בלום צועפענט איהרע אויגעלעך שפּעט אום פאַל (אָסיען) און נויטיגט זיך אויך אין אונטערשטיצונג, ווייל איבער דער הויכקייט וואַרפט זיי דער ווינט אָפט פון די פיס. בינדט זיי צו צו דער וואַנט אָדער עפּעס אַנדערש.

ד אַ ל י אַ ס (געאָרגינעס). אַט די שעהנע געסט פון אָסיען (פאַל) קומען אין אומצעהלבאַרע קאָלירען און פאָרמעס. מען קען זיי פאַר־זעצען אין דער זריעה, אָבער די געוואוינהייט איז צו קויפען באַלבס און זיי פאַרזעצען. דאָס איז אויך אַ הויכע פלאַנצונג און נויטיגט זיך

אין אַן אונטערשפאַרונג און אין גוטער רייכער ערד. ווען כמעט אַלע איבריגע בלומען האַלטען שוין ביים סוף, צושפילען זיך ערשט אָט די געבענטשטע ליעבלינגע פון גאָרטען און בליהען ביז דער פראָסט הרג'עט זיי אַוועק. אָט אַזוי באַלד ווי זיי ווערען באַשעדיגט מיט'ן ערשטען פראָסט, איז גוט אויסצוגראָבען די וואָרצלען (ווי סוויט־פאָטייטאָס) און זיי באַהאַלטען אין זאַמד, אין ניט קיין קאַלטען, אָבער אויך ניט אין קיין זעהר וואַרימען קעלער. אין ספרינג איז די וואָרצלען גוט אַרויסצולעגען אין גאָרטען אויף דער ערד, און ווען זיי הויבען אָן צו שפראָצען, זיי איינצוזעצען אַ צוויי פוס איינער פון דעם אַנדערען. נויטיגט זיך שטאַרק אין אונטערשפאַרונג. די באלבס קאָן מען אויך איינוויקלען אין עטליכע פאַפירען, זיי אַריינלעגען אין אַ פאַרמאַכטען קעסטעל און האַלטען אויפ'ן בוידעם (עטיק), אפילו אין דער קעלט.

ק ר י ס ע נ ט י מ ו מ ס. ווער איז אין אָסיען ניט אָבגעשטאַנען לאַנג ביי די פענסטער פון די פלאָריסטען (בלומען פאַרקויפערס) און האָט זיך קוים אָנגעזעטיגט מיט דער אויסשטעלונג פון פאַרשיידענע קריסענטימומס? דער סאָרט גרויסע קריסענטימומס קאָן נאָר זיין ערפאָלגרייך אין די בלומען־הייזער, אונטער גלאָז; אָבער די סאָרטען קלענערע ווערען וואַקסען אין יעדען גאָרטען, אַבי מען פאַרזעצט די זריעה גאַנץ פריה אין ספרינג. דאָס ערשטע יאָהר זיינען זיי גאַנץ שיטער, אָבער מיט יעדען יאָהר ווערען זיי געדיכטער און מעהר ענטוויקעלט און וואַקסען אַליין, ניט פאָדערענדיג קיין שום פלעגע, אַחוץ אַביסעל מענור, אַביסעל מעהר ערד און נאַסקייט. קומען אין די שעהנסטע קאָלירען, און נאָר דער פראָסט הרג'עט זיי אַוועק. דאָס איז אַן אָסיען־בלום. עס נעהמט זיי אַ גאַנצען זומער פאַרטיג צו ווערען צו דעם יום־טוב, וואָס ווערט אין גראָטען, ווען זיי עפענען שוין זייערע רויטע, ווייסע, פינק, הענא און פאַרשיידענע אַנדערע אויגעלעך. קויפט זיי שוין אין פאַרטיגע בוימעלעך, ווייל פון דער זריעה בליהען זיי ריכטיג ערשט איבעראַיאָהר.

ק ע נ א ס און ע ל ע פ אַ נ ט א י ר ס (אויערען). אָט די־זע צוויי בלומען זיינען אַ גרויסע ציהרונג אין גאָרטען. די באלבס קאָסטען אַביסעל טייער, אָבער מען קען זיי האָבען אויף עטליכע יאָהר, אַבי מען געדענקט נאָר זיי אין אָסיען, פאַר די פרעסט, אַרויסצוגראָבען און האַלטען זיי אין ניט קיין הייסען און אויך ניט קיין שטאַרק קאַלטען קעלער. אין ווענסע זעצט מען זיי צוריק איין און זיי וואַקסען ווידעראַמאָל.

ג ל ע ד י י א ל א ס. אָט די בלומען זיינען אַלגעמיינע ליעבלינגע. זייערע לאַנגע שטעקעלעך אָנגעשטאַפט מיט גלעקעלעך פון אַלע זייטען זיינען די ציהרונגען פון די לעצטע פאָר וואָכען פון זומער. מען זעצט איין די באלבס (ווי ציבעלעס) אין ענדע מאַי, אַרום אַ פינף אינטשעס טיעף. ווען זיי רוקען שוין אַרויס זייערע שאַרפע מעסער־

לעך, דאַרף מען זיי אָנהויבען אונטערצושאַרען. זיי נויטיגען זיך אונטערגעשפּאַרט צו ווערען, אַז דער ווינט זאָל זיי ניט אומוואַרפען. נאָכ'ן אָבבליהען דאַרף מען די ציבעלעס אויסגראָבען, זיי לאָזען ליגען ביז זיי טרוקענען אַביסעל צו, און דאַן זיי באַהאַלטען אין אַ קיהל פּלאַץ אין קעלער. זיינען גוט אויף עטליכע יאָהר.

פאַרשיידענעס

ניצליך אין גאָרטען.

אין בלומען-קלעטען פאַרקויפט מען בינטלעך קייליכדיגע שטעקלעך, וועלכע עס איז גוט אָבצופאַרבען מיט געדיכטער אויל-פאַרב און זיי אַריינשטעקען אין דער ערד, נעבען די הויכע פלאַנצונגען, וועלכע נויטיגען זיך אין אַן אונטערשפּאַרונג. זאָל די פאַרב גוט אויסטרוקענען, און די שטעקלעך וועלען ניט פוילען.

גוט צו וויסען.

מען קאָן די זריעה פון אַלע יעהריגע בלומען פאַרזעצען אויף איין שטיקעל פלאַץ, געגען אַ דריי פוס די גרויס. מען מאַכט שורות פון די פאַרשיידענע זריעות (סיעדס) און ווען זיי געהען אויף און ווערען שטאַרק, זעצט מען זיי איבער דאָרט, וואו מען וויל זיי האָבען. פאַר די בלומען איז אָט דאָס איבערזעצען גאַנץ גוט.

לאָזט די באָלבס ווינטערען.

נאָכ'ן אָבבלומען דאַרף מען די באָלבס פון די טוליפּס ניט אַרויסנעהמען פון דער ערד. די בלעטלעך ווערען פאַרטרוקענט, אָבער די באָלבס בלייבען גוט און וועלען וואַקסען נאָך אַמאָל איבעראַיאָהר, און נאָך אַ פּאָר יאָהר אויך. מען מעג נעבען זיי אים זומער פאַרזעצען עפּעס אַנדערש, אויב מען וויל.

נאַרט אָב די נאַטור.

די בלומען פּעניזים, נאַסטוירשאָנס, פּעטוניאַס און אַ סך אַנדערע בליהען אַ גאַנצען זומער, ווען מען היט אָב רעגעלמעסיג אָראָבצוכאַפּען די יעניגע בלומען, וועלכע הויבען זיך שוין אָן צו פאַרמאַכען, ד. ה., זיי נעהמען זיך שוין צום פאַרטיג מאַכען די זריעה פאַר דעם צוקונפטיגען דור. די פלאַנצונגען שיקען דאַן אַרויס אַנדערע בלומען אין זייער גרויסען וואונש צו דערשלאָגען זיך צום צוועק, און אויף אַזאַ אופן בליהען זיי דעם גאַנצען זומער.

גרעיפּ-פרוט.

די קערלעך פון גרעיפּ-פרוט וואַקסען זעהר שעהן. פאַרזעצט זיי אין טעפּלעך, אָדער אין אַ קעסטעל, און ווען זיי געהען אויף, לאָזט נאָר איבער אַ דריי-פיער פלאַנצונגען, אויב מעגליך אַלע אין אַ שורה. זעצט אַרום די וואַנדערענדע פלאַנצונג, וועלכע הייסט „וואַנדערינג

דזשו", און דאָס איז אַ פּראַכט אין הויז. די קערלעך דאַרפען זיין גאָר גאַנצע, ניט צושניטענע.

טעטלען קערלעך.

אָט די קערלעך וואַקסען אויך אויס און די פלאַנצונג איז פּראַכט־פול שעהן. דאָס וואַקסט לאַנגזאַם, אָבער דאָס איז אַ שעהנע פּאַלמע אין הויז.

אַ סוויט פּאָטייטאָ.

פון אָט דער קאַרטאָפעל קומט אויך אַרויס אַ שעהנע פלאַנצונג, וואָס איז אַ שיינדעל אין הויז אין די ווינטער־טעג.

לינדזען.

אָט פּרובירט פאַרזעצט לינדזען אין אַ טעפּעל. אַזעלכע שעהנע דעליקאַטע פלאַנצונגען איז זעלטען צו זעהן. מען פאַרזעצט זיי עט־ליכע מאָל אין ווינטער, און אַ הויז דאַרף קיינמאָל ניט זיין אָהן דעם אויג־ענטציקענדען גרינס אַלס אַ ציהרונג.

אַ שעהנע קאָמבינאַציע.

אין פאַל (אָסיען, הערבסט) זעצט איין אַרום הויז אַ רייהע געלע און בלויע הייעסינט באַלבס און פון פאָרענט זעצט איין אַ רייהע באַלבס פון געלע און רויטע טוליפּס, וועט איהר זעהן, וואָס פאַר אַ שעהן ציהרונג דאָס וועט זיין אין ספּרינג (ווּעסנע). באַמיסטיגט זיי גאַנץ גוט אום ווינטער. לעגט זיי אַריין אַ זעקס אינטשעס די טיעף.

ראָבער פּלענט.

ראָבער־פּלענטס (קאַקטוס) דאַרפען ניט קיין ריצען־אויל, ווי פיעלע האָבען זיך איינגערעדט. זיי דאַרפען גוטע ערד, ניט צופיעל וואַסער און אַ זונענדיגען פענסטער. זאָלען זיי וואַקסען אין ניט קיין גרויסען טאָפּ, געהט זייער קראַפט אין דער פלאַנצונג אַריין אָנשטאָט אין די וואָרצלען. ווישט אָב די בלעטער מיט אַ ווייך טיכעל איינגעטונקען אין וואַרימער וואַסער.

פאַרשטיקען די פלאַנצונג.

פיעלע מענשען ווילען, אַז די בלעטער פון דעם ראָבער־פּלענט (קאַקטוס) זאָלען גלאַנצען. ווישען זיי זיי מיט בוימעל, אָדער ריצען־אייל. אָבער אָט די פעטקייטען פאַרשטאָפּען די פּאָרען, און די פלאַנ־צונג ווערט דערשטיקט און געהט קאַפּוט.

באָסטאָן פוירן.

אַ באָסטאָן פוירן האָט ליעב זעהר ווענינ וואַסער און אַ שאָטענ־דיגען פענסטער. אַלע פוירנס וואַקסען אין שאָטען צווישען די בויי־מער. קוקט איבער אונטער די צווייגלעך און נעהמט אַראָב די געלע זשוקלעך, ווי וואַנצען, און די פלאַנצונג וועט זיין געזונט.

מיטלען פאַר'ן וואקסען פון הויז פלאַנצונגען.

אין אַלע בלומען-קלעטען קריגט מען אַזעלכע שטאָפען, וועלכע העלפען געזונט צו האַלטען די הויז-פלאַנצונגען. אויף די קאנדלעך לערענט מען, ווי צו געברויכען דעם מאַטעריאַל.

כאָטש אַ דריי מאָל אין יאָהר איז גוט הויז-פלאַנצונגען צו געבען אַביסעל שפּייז. קויפט שאָף-מיסט ביים פלאָריסט, מישט זי אוים מיט וואסער און באַגיסט די ערד, פריהער אָנשיטענדיג אַביסעל טרוקענע שאָף-מיסט.

טאַבאַק-יויך.

אין די פלעצער, וואו מען מאַכט ציגאַרען, קאָן מען לייכט קריגען גאַנצע בינטלעך אָדערען פון די טאַבאַק-בלעטער, וועלכע מען וואַרפט דאָרט אַוועק. אָט די אָדערען איז גוט איינצואווייקען אין וואסער אויף אַ פּאָר טעג און מיט דער טאַבאַק-יויך באַגיסען די ערד אין די טעפּלעך. אַלע ווערימלעך קומען אַרוים.

באַשפּריצט אָפט.

עס זיינען פאַראַן אַזעלכע שפּריצערס, מיט וועלכע מען קען באַגיסען אונטער די בלעטלעך פון אונטען אַרויף. „באָרדאָ מיקסטשור" איז גוט פאַר פלאַנצונג-לייז און זשוקלעך.

מישט אַ פּאָר מאָל אין יאָהר אוים אַביסעל גאָרטען קאַלך (ליים) מיט וואסער און באַגיסט די הויז-פלאַנצונגען. דאָס נעהמט צו די זויערקייט און העלפט זיי שטאַרק אונטער.

עס איז אויך גוט איבערצוקערען אַזאַ הויז-פלאַנצונג, ווי די באָסטאָן פוירן, און זי גוט באַשפּריצען אונטער די צווייגלעך מיט דער טאַבאַק-יויך.

די הויז-פלאַנצונגען מיט די ווייסע פּאַסיקלעך, אויף לאַנגע שמאָלע בלעטלעך, וועלכע טראָגען דעם פּאָפּולערען נאָמען „ריבאָן-פלענט, אָבער אין אמת'ן הייסען זיי „סטרייפּט פענדענאַס", און די צווייטע קרובה זייערע מיט די גרינע פּאַסיקלעך, וועלכע הייסט „גרין-סטרייפּט דראַזינאַ", האָבען אַלע ניט פיינט אָט די טאַבאַק-יויך, אי אין דער ערד, אי אונטער די בלעטלעך. דאָס האַלט זיי אין אַ גוטען צושטאַנד.

עספּעדיסטראָ.

אָט די לאַנג-בלעטערדיגע הויז-פלאַנצונג נויטיגט זיך אין קיין שום פלעגע ניט. זי וויל נאָר אַביסעל וואסער אַ צוויי-דריי מאָל אין דער וואָך, און זי וואַקסט זיך גלייך, ווי ניט זי מיינט מען. אַ לעקטשורער איבער פלאַנצונגען האָט אַמאָל געזאָגט, אַז ער וואָלט געוואָלט באַגעגענען דעם מענשען, וועלכער האָט אַמאָל געזעהן אַ טויטע עספּעדיסטראַ. שטאַרק, ווי אייזען, און שעהן ווי גאָלד.

קאָן וואַקסען גלייך.

ווען מען וויל, אַז אַ הויז-פלאַנצונג זאָל וואַקסען גלייך, איז גוט זי אַלע פּאָר טעג אויסצודרעהען צום פענסטער.

באַשיצט די פלאַנצונגען

אין שטאַרק קאַלטע נעכט איז גוט צווישען די שויבען פון פענס־טער און די בלומען אַוועקצושטעלען אַ צייטונג צו פאַרהיטען די בלעט־לעך פון'ם פראָסט.

מוזען האָבען לופט.

פון צייט צו צייט צורודערט פאַרזיכטיג די ערד אין די טעפּלעך פון אַלע פלאַנצונגען, אַז לופט זאָל קענען אַריינקומען צו די וואָרצלען.

צופיל וואַסער ניט גוט.

האַלט ניט קיין שום פלאַנצונג אין טעלער מיט וואַסער, און זעהט, אַז דאָס לעכעל פון די טעפּלעך זאָל ניט פאַרשטאָפּט ווערען. דערפון געהט אַ פלאַנצונג זעהר אָפּט קאַפּוט.

באַנעצט די ערד פון די בלומען-טעפּ, ביז דאָס וואַסער קומט אַרויס פון לעכעל, אָבער עס לאָזען אין וואַסער איז ניט גוט.

וואַסער מוז אָברינען.

איידער מען זעצט איין אַ וואַזאָנע, דאַרף מען איבער'ן לעכעל אין טאָפּ אַוועקלעגען אַן אויסגעפּוקעלט טשערעפּעל, אָדער שטיקלעך קוילען. דאָס פאַרהיט דאָס לעכעל פון פאַרשטאָפּט צו ווערען און דאָס וואַסער קען שטענדיג אָברינען.

טשייווס.

אין די גרויסע גראָסערים זעהט מען אין אָנהויב ספּרינג אַ קעס־טעל מיט גראָז, וועלכעס מען פאַרקויפט אין קליינע אָבטיילונגען (באַנטשעס). דאָס איז טשייווס, וואָס האָט דעם ריח פון יונגענקע ציבעלעס. קויפט אַ באַנטש און פאַרזעצט עס אין אַ טעפּעל ערד. מען שניידט אָב דאָס אויבערשטע, מען וואַשט עס אויס און מען צו־בראָקט עס גאַנץ דין, און אויסמישענדיג דאָס מיט ווייכען קעז, איז דאָס אַ מאכל. דאָס טעפּעל וואַקסט אַ גאַנצען זומער אין פענסטער. מען דאַרף דאָס יעדען טאָג באַגיסען. די טשייוו קאָן מען אויך פאַר־זעצען אין גאָרטען און דאָס צוואַוואַקסט זיך.

פאַרזעצט מיאַטקע.

מיט לאָס און אפילו האַק-פלייש איז מיאַטקע זעהר אַ געשמאַקער גערוך. יעדער קאָן דאָס פאַרזעצען אין אַ טעפּעל אָדער קעסטעל. דאָס וואַקסט אַ גאַנצען זומער און אפילו ווינטער אויך, אַבי מען שניידט אַראָב דעם קאָפּ און מען שטעלט די וואָרצלען אַריין אין אַ פלאַש וואַסער.

פרישע פעטרושקע.

אויף ווינטער פאַרזעצט פעטרושקע אין אַ קעסטעל ערד און האַלט עס אין אַ זונענדיג פענסטער אין קיך. דאָס איז אַ שיינדעל און העלפט אוים אין אַ נויט, און פאַרשמעקט דעם זופּ.

ניט געווינשטע פלאַנצונגען.

קיין שום זאַך פיהרט אַזוי ניט איבער די שעהנקייט פון אַ גלאַטען לאָהן גראָז (לאָנקע), ווי די פלאַנצונגען וואָס הייסען פלענטען און די דענדעליין. מען מוז זיי אַרויסנעהמען מיט די וואָרצלען מיט אַזאַ אינ־סטרומענט, וואָס עס איז פאַראַן דערצו.

דער עמער וואַסער העלפט אַרוים.

ווען מען דאַרף פאַרלאָזען דאָס הויז אויף עטליכע טעג, איז גוט אַוועקצושטעלען אַ גרויסען עמער וואַסער און איהם אַרומרינגלען מיט די בלומען־טעפּ און ציהען בענדלעך פון יעדען טאָפּ אין וואַסער אריין. דאָס האַלט די ערד פייכט.

די בלומען אין דער וואַזע.

בייט דאָס וואַסער יעדען טאָג, וועלען די בלומען אין דער וואַזע זיך האַלטען לענגער, איבערהויפּט ווען מען וואַרפט אַהין אריין אַ קליין שטיקעל טשאַר־קאָול (האָלצערנע קויל).

אַביסעל קאַרבאָנייט אָוו סאָדאַ, אָדער אַ קליין שטיקעלע סעליט־רע אין וואַסער, פאַרלענגערט אויך דאָס לעבען פון בלומען אין דער וואַזע.

שניידט יעדען טאָג אָב די עקען פון די בלומען־שטעקעלעך, גיט איהר זיי אויך צו מעהר לעבען, ווייל זיי קענען בעסער איינזאַפּען דאָס וואַסער פון דער וואַזע.

פאַרבעסערען די ערד

אַז פאַר בלומען און אַנדערע פלאַנצונגען דאַרף מען גוטע ערד, איז דאָך שוין אָבגערעדט. ווער ווייסט דען דאָס ניט? אָבער וואָס טוט מען, אַז די ערד איז ניט גוט, איז פול מיט לעהם און איז שווער? דערצו זיינען פאַראַן אַ סך מיטלען, און פאַר דעם באַלעבאָס מיט אַ קליין גערטענדעל לוינט זיך געווים פון אָנהויב זיך אַביסעל אָבצוגעבען מיט אָט דער פראַגע.

לעהם אַ גוטע זאַך.

ווען געל לעהם ליגט דאָרט, וואו מען דאַרף זי, איז זי נוצליך, ד. ה. אַ צוויי־דריי פוס אונטער דער שוואַרצער ערד, אויף וועלכער מען וויל פאַרזעצען די שטענדיגע בוימלעך, אָדער אפילו די יעהרליכע בלומען. די געלע לעהם ווערט אַזוי ענג פאַרשלאָגען, אַז זי לאָזט קיין וואַסער ניט דורך. און דאַרום איז גוט צו האָבען זי גאָר וויים אונטער

דער שוואַרצער ערד, אַז זי זאָל דיענען אַלס וואַסער-האַלטער, פייכט-קייט-האַלטער, פאַר דער אויבערשטער שוואַרצער ערד.

אָבער אויבען, פאַר די בלומען איז לעהם ניט גוט. צו שווער און פאַרשלאָגען, און די וואָרצלען איז שווער צו וואַקסען אין איהר, און אַחוץ דעם איז זי טאַקע ניט גענוג רייך אין נאַהרונג.

אויף אַ לעהמענדיגען שטיקעל פּלאַץ איז דערפאַר גוט אָראָבצו-גראָבען אַ צוויי פוס פון דעם לעהם איבעראַל און דאָס פּלאַץ באַדעקען מיט גוטער שוואַרצער ערד, די זעלביגע צוויי פוס די טיעף, און די פראַגע איז פאַרענטפערט. די לעהם אונטען וועט אונטערהעלפען דער שוואַרצער ערד ניט אַזוי שנעל אויסצוטרוקענען, און די אויבערשטע ערד וועט לייכט לאָזען די וואָרצלען זיך צושפּרייטען און זיי האַלטען זאַט.

מיסטיגען יעדעס יאָהר.

אָבער אפילו אָט די שוואַרצע ערד ווערט אויסגעהונגערט און קאָן ניט אויף לאַנג האָדעווען די פלאַנצונגען. דער בעסטער פּלאַן איז צו באַדעקען עס יעדען אָסיען מיט מיסט (פון פערד, קיה, אָדער היהנער) און דאָס אַריינקערען אין דער ערד אַריין. היהנער-מיסט אַליין איז צו פעט, מישט עס מיט אַנדערע מיסט.

אַנדערע מיטלען.

אָבער ווען עס איז ניט לייכט צו קריגען אָט די סאָרטען מיסט, קאָן מען קויפען פאַרטיגע אַנדערע זאַכען דערצו: „קאָטאָן-סיעד מיעל", „באון מיעל", „שאָף-מיסט", וועלכע קומען פאַרטיג אין זעקלעך, און עס איז גאַנץ לייכט זיי אויסצומישען מיט דער שוואַרצער ערד.

פאַרטיגע שאָף-מיסט מוז מען אויסשיטען אַ פונט אויף יעדע דריי פוס ערד, סקווער, און די „קאָטאָן-סיעד מיעל" און די „באָון מיעל" מעג מען געבען איין פונט אויף יעדע פינף פוס סקווער.

אום צו העלפען פאַרבעסערען גרעסערע פּלעצער ערד, איז אַ גוטער פּלאַן אויף ווינטער צו פאַרזייהען אויף זיי קרימסאָן קלאָווער אָדער וועטש, און אין ספּרינג, ווען דאָס געהט אויף, דאָס איבערקערען און אויסמישען מיט דער ערד, אָבער אַביסעל מענור וועט אודאי נאָך אונטערהעלפען.

ניט צונעמען דאָס גראָז.

ווען מען שניידט אָפּ דאָס גראָז אויף אַ לאָנקע, איז עס גוט איבער-צולאָזען און ניט אָראָפּצושאַרען מיט דעם רייק (גראַבליע), ווייל דאָס איז דער בעסטער מענור. פּשוט, מען גיט דער ערד צוריק, וואָס מען האָט צוגענומען. אָבער דערצו דאַרף מען געדענקען, אַז מען מוז שניידען יעדע וואָך, אַז די קליינע שטיקעלעך גראָז זאָלען קאָנען צוריק אַריינפאַלען צווישן דעם איבעריגען גראָז. מען דערקענט אַפילו ניט, אַז מען האָט איבערגעלאָזט די קליינינקע גרעזעלעך. מיט גרויסע שטיקער, מיט היי קאָן מען שוין דאָס ניט טאָן.

קאַפּיטעל 20.

פויגעלעך און הויז חיות

שטייגלעך פאַר פויגעלעך.

א שטייגעל פאר א הויז פויגעלע איז בעסער, ווען עס איז פיער עקעדיג, איידער קיילעכדיג. עס איז אין דעם פאראַן מעהר פּלאַץ פאר עקזערסייז (מאָציאָן).

פאר איין פויגעלע טאָר דאָס שטייגעל ניט זיין קלענער, ווי 9½ אינטשעס לאנג, 6½ אינטשעס ברייט און 9 אינטשעס הויך. גרעסער איז נאַטירליך בעסער. מיט א פּאָר סענט מעהר גיט מען אָט דעם לעבעדיגען נפש מעהר בעקוועמליכקייט אין דעם „הויז" אין וועלכען עס דארף פארברענגען דאָס לעבען.

אָט די שטייגעלעך זיינען די בעסטע, ביי וועלכע דער אונטער־טערשטער חלק נעהמט זיך אין גאנצען ארויס. דאָס טעצעל קאָן מען אויספּאַרען אין היים וואַסער, און עס באַדעקען מיט אַ צוויי־דריי פּאַכען זאמד פּאפּיר, וועלכע מען קריגט אין די פויגעל קלייטען און וועלכע הייסען „גרעוועל פּייפּער". דאָס מוז מען אָפט בייטען, און די גאנצע אונטערשטע שיסעל אויסוואשען מיט הייסע וואסער.

אין די שטייגלעך, וועלכע עפענען זיך ניט אין גאנצען פון אונטען, דארף מען אריינשטעלען לאנגע טעצעלעך מיט זאמד אויף אונטערצו־כאפּען דעם אפּפאַל פון די פויגעלעך. דאָס מוז ארויסקומען יעדען טאָג און אויסגערייניגט ווערען, און פריש זאמד מוז אריינגעשטעלט ווערען.

דעם שמוץ פון די שטעקעלעך אויף וועלכע דאָס פויגעלע שטעלט זיך, קאָן מען אראפּקראצען מיט א שטיקעל בלעך צוגעפּעסטיגט צו א שטעקעלע און דאָס אריינרוקען צווישען די דראטלעך. דאָס איז גוט צו טאָן איידער מען נעהמט ארויס די אונטערשטע זייט פון שטייגעל אויף צו רייניגען עס.

טוט אָן אַ זעקעלע.

ווען מען טוט אָן א זעקעלע פון א שעהנער סחורה אויף דעם אונ־טערשטען חלק פון דעם שטייגעל, קאָן מען פאַרהיטען אַ סך שמוץ אין

הויז. אַלע טאָג ציהט מען עס אַרונטער און מען גיט אַ פריש. מיט אַן אריינגעסיליעט שנירעל ציהט מען עס ארום און עס האלט זיך.

ריכטיגע דיקקייט פון שטעקעלעך.

מען דארף זעהען, אז די שטעקעלעך, אויף וועלכע די פויגעלעך שטעהען (פויירטשעס) זאָלען זיין דיק גענוג, אז די פיסלעך זאָלען זיי קאָנען ארומנעהמען דריי פערטעל פון דער דיקקייט. דינערע שטעקלעך גיבען זיי קרעמפּס אין די פיס (עליפּטיקאל).

מען דארף זעהען אז איין שטעקעלע אין שטייגעל זאָל זיין אזוי אוועקגעשטעלט, אז דאָס פויגעלע זאָל אויף דערויף קאָנען שטעהען און דערגרייכען צום עסען און טרינקען.

ניט האַלטען אין א צוג.

קאַנאַריקלעך קאָנען אויסשטעהן קעלט, דאָך איז זיי ניט גוט צו האַלטען אין אַ צוג. דאָס בעסטע איז זיי צו האלטען אויף א פּאָליצע נעבען אַ וואנט, אָבער טאָמער הענגען זיי אַרונטער פון אַ שטענגעל הענגט עס ניעדעריגער אָדער העכער פון דער ליניע, וואו די צוויי העלפטען פון פענסטער (די סעשעס) קומען זיך צונויף.

טאָמער בלאָזט אריין פון גאנצען פענסטער, דארף מען דאָס פּאר־היטען מיט געוואנטענע פאסיקלעך (וועדער סטריפּס).

אין צימער וואו פויגעלעך הענגען טאָר ניט זיין צו הייס און אויך ניט צו קאלט. אויף ביי נאכט, ווען קיין ווארימקייט איז ניטאָ, הענגט ארום דאָס שטייגעל מיט א ווארימען צודעק.

הענגט דאָס שטייגעל ניט צו נאָהענט צו דעם רעדיעטאָר, וואו עס איז צו הייס, און אויך ניט אין צו א הייסער קיך. די פּאַרע פון דעם קאָכען איז ניט גוט פאר דעם פויגעלע.

ריינקייט וויכטיג.

דאָס שטייגעל מוז זיין זעהר ריין, אום דאָס פויגעלע, זאָל זיין גע־זונט און זאָל ניט קריגען קיין לעבעדיגע סחורה. דאָס וואַסער און די קערענדלעך אין די שעסעלעך מוזען גערייניגט ווערען יעדען טאָג. עס איז גוט צו האָבען צו צוויי שיסעלעך, קאָן מען שטענדיג האָבען ריינע אָנגעגרייט.

נאַש פאַר די פויגעלעך.

א חוץ דעם געוועהנליכען עסען, וואָס מען קויפט אין די קלייטען, איז גוט פויגעלעך צו געבען א שטיקעל שאלאטא, אַן אנדער מאָל אַריינרוקען צווישען די דראָטלעך אַ שטיקעל עפּעל. אין ספּרינג האָבען זיי ליב וואָטער קרעס און אנדערע מינים גראָז.

אין שמאָלע טעלערלעך קאָן מען פויגעלעך אויך געבען האָול־וויעט חלה, איינגעווייקט אין פרישער מילך, אָבער ניט צו נאס, אבער דאָס טאָר מען ניט איבערלאָזען אז דאָס זאָל זויער ווערען. די פויגעלעך וועלען קראנק ווערען. קאטעל־ביין מוז אימער זיין.

איבערקוקען דאָס עסען.

קוקט אָפּט איבער די קערענדלאַך, צי זיינען זיי פריש און צי זיינען זיי ניט קיין לעדיגע. העמפּ טאָר מען דעם פויגעלע ניט געבען קיין סך. עס ווערט פעט און זינגט ניט, אָבער אביסעל איז זעהר ניצליך. אמאל געהען זיי קאַפּוט פון פעטקייט.

סאָנג רעסטאָרער.

ווען פויגעלעך הערען אויף צו זינגען, איז זיי גוט צו קויפען אזא מין עסען, וואָס הייסט „סאָנג רעסטאָרער" דאָס הייסט, אזא עסען, וואָס ברענגט צוריק דאָס געזאַנג (די לידער).

באָדען זיך נויטיג.

פרייע פויגעלעך באָדען זיך, און די געפאַנגענע דארפען דאָס אויך. דארום איז גוט צו האָבען שטייגלעך, ביי וועלכע מען קאָן ארויסנעהמען דעם אונטערשטען דעק און דאָס גאנצע שטייגעל ארויפשטעלען אויף א שיסעל וואסער.

אין די אנדערע שטייגעלעך מוז מען אריינשטעלען באָד-שיסעלעך מיט פריש וואסער. ווען אזא באָד ווערט זיי ניט געגעבען, באָדען זיי זיך אין דעם וואסער צום טרינקען.

אייניגע פויגעלעך געהען זיך ניט אריין באָדען ביז זיי זעהען ניט קיין זאַמד אין שיסעלע. נאָך'ן באָדען מעג מען אויסגיסען דאָס וואַסער און אויסטריקענען דאָס זאַמד אויף ווייטער.

נייע פויגעלעך זיצען אַמאָל און ווילען זיך ניט באָדען. דאָך דאַרף מען יעדען טאָג אַריינשטעלען פריש וואַסער, און ביסלעכווייז וועלען זיי בעסער ווערען.

פויגעלעך ווערען געוואוינט צו זייער באָד-שיסעלע, צום קאָליר, אָדער פאָרמע, און עס איז שווער זיי צו מאַכען באָדען זיך אין אַן אַנדער כלי.

אום ווינטער דאַרף מען דאָס וואַסער מאַכען לעבליך וואַרים. אַפילו אין וואַרימען וועטער דאַרף דאָס וואַסער ניט זיין צו קאַלט. טאָמער איז קאַלט אין הויז, טאָר מען די פויגעלעך ניט לאָזען זיך באָדען. דאָס קאָן זיי אַמאָל קאָסטען דאָס לעבען.

ביים בייטען די פעדערען.

ווען די פעדערען האַלטען אין בייטען זיך ביי פויגעלעך, איז זיי ניט גוט צו לאָזען זיך באָדען מעהר ווי צוויי מאָל אַ וואָך. אויב מען גיט דאַן דעם פויגעלע „קאָלאָר פוד", ד. ה., אַזאַ עסען, וואָס גיט דעם קאָליר צו די נייע פעדערען, דעמאָלט דאַרף מען דאָס פויגעלע לאָזען באָדען נאָר איין מאָל אַ וואָך.

קאַנאַריקלעך פאַרלירען די אַלטע פעדערען און קריגען נייע איין מאָל אַ יאָהר. דאָס פּאַסירט אין ענדע זומער. זיי פאַרלירען צו צוויי פעדערען אויף אַמאָל, איין פעדער פון יעדען פליגעלע אויף אַמאָל.

אַמאָל טרעפט, אַז פויגעלעך האַלטען אָבער אין איין פאַרלירען פעדערען, און דאָס איז אויך ניט קיין שלעכטער סימן.

ווען אַ פויגעלע פאַרלירט גאָר ניט די פעדערען, איז דאָס אַ סימן, אַז עס איז שוין צו אַלט. אָבער עס טרעפט אַמאָל, אַז מיט גוטער פלעגע הויבט עס אָן איבעראַיאָהר צו בייטען די פעדערען נאָך אַמאָל.

נעגעל און פּיסק.

די נעגעל און דער פּיסק פון פרייע פויגעלעך רייבען זיך אָפּ אין די בוימער און אַנדערע האַרטע זאַכען, אָבער דאָס געפאַנגענע פויגעלע האָט ניט אָט די געלעגענהייט. דאַרום איז גוט אַ פּאָר מאָל אַ יאָהר אָפּצושניידען די נעגעל און מיט אַ מעסערעל פאַרקיר־צען דעם פּיסק. אָבער אום ניט אָנצוריהרען אָן אָדער, איז בעסער דאָס צו ברענגען צו אַ ספּעציאַליסט, צו אַ פויגעל קרעמער.

פון פאַרלאָזטע נעגעל קאָן אַ פויגעלע זיך אַמאָל לייכט פאַר־טשעפּען אין די שטעקעלעך און צוברעכען אַ פיסעל.

דעם פויגעל׳ס שונאים.

די שונאים פון קאַנאַריקלעך זיינען צוויי סאָרטען לייז. איין סאָרט עסט די פעדערען, רייצענדיג די הויט פון פויגעלע, און דער צווייטער סאָרט זויגט דאָס בלוט פון זיין קערפּער.

די לויז, וואס עסט די פעדערען.

דאָס איז אַ לאַנג ווערימעל מיט אַ גרויסען קאָפּ. אום איהם צו באַקעמפען איז גוט מיט אַ קליינעם בלאָזער אריינצובלאָזען פּיירעט־רום (אינסעקט פּאַודער) צווישען די פעדערען. פון אָנפאַנג דאַרף מען דאָס טאָן אַ פּאָר מאָל אַ וואָך, און דערנאָך איין מאָל אין צוויי וואָכען, אום צו פאַרניכטען די ניי־געבוירענע לייז פון די אייער, וואָס זיינען דאָרט אפשר אַוועקגעלייגט.

די לויז, וואָס זויגט דאָס בלוט.

דאָס זיינען זעהר פּיצינקע ברוּאים׳לעך, וועלכע פּילען זיך אָן מיט בלוט, באַפאַלענדיג זייער קרבן ביינאַכט. זיי באַהאַלטען זיך בייטאָג אין אַלע שפּעלטעלעך פון דער שטייג, און ווען מען זאָל זיי ניט אויסרייניגען, פאַרמעהרען זיי זיך זעהר שנעל. אָט דאָס בריאה׳לע זעהט אויס ווי אַ ווייס שפּונדעלע, וועלכען מען קאָן קוים זעהן מיט די אויגען.

די מיטלען דערצו.

נעמט אַרויס דאָס פויגעלע, און די שטייג שטעלט אַריין אין קאָכיגען וואַסער, אָדער שווענקט זי גוט אויס מיט קעראָסין און זעהט, אַז קיין שפּעלטיקעל אָדער ווינקעל זאָל ניט אַרויסגעלאָזט ווערען, ווייל טאָמער בלייבען דאָרט אַ פּאָר, ווערט באַלד אַ סך.

ווען די שטייג איז ריין און דאָס פויגעלע באָדט זיך אָפּט, זיינען גע־
ווענהליך ניטאָ קיין צרות.

ריין האַלטען קעץ און הינט

פון די פליי פון קעץ און הינט קאָן מען פּטור ווערען ווען מען באָדט אָט די חיות אין „סטאַק דיפּס", וואָס מען קויפט אין מארק און פון וועלכע עס זיינען פאַראַן אַ סך סאָרטען. דאָס איז געמאַכט פון קאָול-טאַר קרעאזאָט. מען גיסט דאָס אַריין אין וואַסער און מען באָדט די חיות אין דעם, סקראָבענדיג די פעל מיט אַ באַרשט. מען דאַרף געדענקען, אַז די פליי אַנטלויפען פון דעם וואַסער און קלייבען זיך אַרויף אויפ'ן קאָפּ פון דער חיה. זאָל אַ צווייטער מענש צוהאַלטען די חיה בשעת מען וואַשט זי, קאָן מען די אַרבייט טאָן ריכטיג. נאָך צעהן מינוט באָדען שטעלט אַריין די חיה אין ריינעם וואַרימען וואַסער. דאַן לאָזט זי זיך גוט אויסטריקענען.

איינינגע טייערע סאָרטען קעץ מוז מען נאָך אָט דער באָד אויס־וואַשען מיט וואַרימען וואַסער און ווייסער זייף, ווייל דער קרעאזאָט פון דעם „סטאַק-דיפּ" איז אַמאָל שעדליך פאַר דער הויט פון דער פעל.

פּאַירעטרום איז גוט.

דאָס זיכערסטע מיטעל אויף פּטור צו ווערען פון פליי ביי חיות איז אַריינצושיטען צווישען די האָר פון דער פעל דעם פּוידער פּאַירעטרום, אָדער, ווי מען רופט איהם — פּוירזשען אינסעקט פּוידער. אָבער דאָס פריהער דערמאָנטע וואַשען איז גוט דערפאַר, ווייל עס רייניגט אויס די האָר, אַרויסנעהמענדיג דעם שלעכטען גערוך און היילט אויס די וואונדען, וואָס די פליי האָבען געמאַכט.

דער פּאַירעטרום פּוידער מוז זיין פריש, אום ער זאָל ווירקען. די חיה מוז מען האַלטען אויף אַ פּאַפּיר אָדער ליילעך, ווען מען שיט דעם פּוידער אַריין צווישען די האָר. די פליי ווערען דערפון פאַר־טומעלט און פאַלען אַרויס. מען נעהמט צונויף דאָס ליילעך און מען בריהט די ברואים'לעך אָפּ אין קאָכיגען וואַסער, אָדער אין פייער.

נעפּטאָלין פּוידער.

נעפּטאָלין פּוידער איז אַמאָל אויך גוט אַריינצושיטען אין דער פעל, וואו פליי האַלטען זיך. אָט דיביידע פּוידערס מעג מען אויס־מישען מיט מעהל, איידער מען באַשיט די חיה מיט זיי. פאַרגעסט ניט, אַז דער קאָפּ און די אויערען ווערען אָנגעפּילט מיט די פליי ווען מען רייניגט דעם איבעריגען קערפּער.

קרעאלין באַד געגען פלעה.

מיט קרעאָלין צופיהרט אין וואַסער איז אויך גוט צו וואַשען די הויז חיות, ווען זיי האָבען פליי. רייבט דעם צופיהרטען קרעאָלין אַריין אין דער פעל מיט אַ באַרשט. אַזוי ווי די חיות לאָזען זיך געוועהנליך ניט, מאַכט די באַד אין אַ וואַש־טאָב (באַליע). לעגט די קאַץ, צום ביישפיל, אַריין אין אַ ציכעל פון שיטערער סחורה און פאַרציהט לייכט דאָס אַריינגעסיליעטע שנירעל ביים האַלז, און אָט אַזוי טונקט זי איין אין דער קרעאָלין באַד אויף פינף מינוטען אָדער לענגער, זייענדיג פאַרזיכטיג מיט'ן קאָפּ, נאַטירליך. די פליי וועלען שוין קיין תחית המתים אויך נישט אויפשטעהן. פאַר הינט דאַרף מען פיער עס־לעפעל קרעאָלין צו אַ קוואַרט וואַסער, און פאַר אַ קאַץ צוויי עס־לעפעל אויף אַ קוואָרט וואַסער.

פטור ווערען פון פלעה.

אין די היימישע חיות ליגען שוין די אויסגעבריהטע פליי, אָבער די אייער ליגען אין דעם האָלץ אַרום צימער און אין די קוליעמעס א. אַז. וו. די קוליעמעס מוז מען אָפּט אויסקלאַפּען, אָדער אויס־וועקיוואומען פוןביידע זייטען; די פּאָדלאָגעס און דאָס האָלץ אַרום וואַשען מיט שטאַרקער זייף־וואַסער, אין וועלכער מען לעגט נאָך אַריין עפּעס אַנטיסעפּטיק, (קאַרבאָל, לאיסאל).

עס זיינען פאראן א סך מיטלען צו פלעה, אָבער אָט דער איז דער זיכערסטער: וואַשט די פּאָדלאָגעס און דאָס האָלץ אַרום מיט הייס וואַסער, אין וועלכען עס איז אַריינגעמישט אַ פיינט קרעאָלין. דאָס פלאַץ, וואו די חיות שלאָפען, מוז מען יעדע וואָך דערמיט וואַשען און עס גוט איינשפּריצען אין יעדער שפּאַרינע און שפּעלטיקעל. טאָ־מער כאַפּען זיך פלעה אַריין אין בעט, מוז מען דאָרט אויך גוט אויס־שפּריצען מיט צופיהרטען קרעאָלין.

פלעה קומען אַמאָל צו די הויז חיות פון די מייז און ראַטען. און ניט איין מאָל האָט שוין געטראָפען, אז די ראַטען זיינען געקומען פון שיפען, וועלכע האָבען געבראַכט אַזיאַטישע קראַנקהייטען און די ראַ־טען האָבען זיי אָט אַזוי פאַרשפּרייט אין שטאָדט. אַזוי ווי מען דאַרף ראַטען און מייז פאַרניכטען אַזוי שטרענג דאַרף מען זיך אויך נעמען צו פלעה ביי די חיות.

קאַפּיטעל 21.

אויסראמען לעבעדיגע שמוץ

דאָס ריינע הויז, ז. 415.—וואנצען, ז. 416.—מאול, ז. 418.—קאקראוטשעס, ז. 420. — מוראַשקעס, ז. 422. — אַנדערע ברואימלאַך, ז. 423. — מייז און ראַטען, ז. 424.

דאָס ריינע הויז

אין אונזערע צייטען, ווען מענשען וואוינען אַזוי ענג צוזאמען, איז אפילו אין ריינסטען הויז שווערליך צו זיין באַשיצט פון לעבעדיגען שמוץ, ווי קאַקראוטשעס (פּרוסאַקען), וואנצען, מייז א. אַז. וו. אָבער דאָך, ווען די באַלעבאָסטעס אין הויז האַלטען די כללים פון היגיענע און וואַרפען ניט קיין ברעקעלעך, דעקען אַלע שפּייזען גאַנץ גוט צו, רייניגען אָפּט די שאַפען און יעדעס ווינקעלע, האָט מען פאָרט אַ שאַנס צו האָבען אַ ריין הויז. און כאָטש דער שמוץ קאָן אַמאָל אריינגעבראכט ווערען פון דער גראָסערי, אָדער דורך אַנדערע מיטלען, אָבער די שטענדיגע וואַך פון דער באַלעבאָסטע אין אָט דעם הויזגעזינט, לאָזט אָט די ניט געבעטענע געסט זיך אויף לאַנג אין הויז ניט באַזעצען.

דאָס ניט שטאַרק ריינע הויז.

וועגען אָט דעם סאָרט הויז מוז מען זאָגען דעם היפוך פון דעם, וואָס מיר האָבען נאָר וואס געזאָגט. דאָס אומפאָרזיכטיגע באַהאַנדלען פון שפּייז, דאָס ניט שטרענגע אויפּפּאסען, אז ברעקלעך און אַנדערע שפּייז זאָלען ניט צוואָרפען ווערען און דאָרט פארגעסען ווערען, דאָס פארנאכלעסיגען די בעטען, לאָזט אָן דעם לעבעדיגען שמוץ פון אַלע סאָרטען, און זעהר אָפט ווערט די לאַגע אין הויז אַזעלכע, וואָס נעמט צו דעם רוהיגען שלאָף און פאַר'נמאס'ט דאָס לעבען.

אָבער זעהר פיעל באַלעבאָסטעס לאָזען אָנפלאַדיען לעבעדיגען שמוץ אין הויז, ניט ווייל זיי זיינען ניט קיין גוטע און ריינע באַלעבאָסטעס, נאָר פשוט דערפאר, ווייל זיי ווייסען ניט די ריכטיגע מיט־

לען, ווי זיך מיט זיי צו ראַנגלען, ווען זיי כאַפּען זיך שוין יאָ אַריין אין הויז אריין. און אָט דער שמוץ דאַרף קיין סך צייט ניט האָבען, אום צו פאַרפּעסטען דאָס גאַנצע הויז. מיר ווילען זיי איצט העלפען און זיי גיבען די ריכטיגע מיטלען, און פון זיי אַליין וועט שוין נאַטיר־ליך אָפּהענגען דאָס איבריגע.

וואַנצען

פון אַלע מיטלען וואס ווערען געגעבען פאַר וואַנצען, איז אויסרויכערען מיט שוועבעל־רויך דער בעסטער. געזאָלין (פּעטראָל) איז אַ גוטער מיטעל, אָבער ער איז זעהר געפערליך. און אָט ווייזען מיר ווי צו ברויכען דעם שוועבעל.

אויסרויכערען מיט שוועבעל.

דאָס איז זעהר א גוט מיטעל. מען דאַרף פאַרשטעקען אלע שפּאַ־רינעס פון פענסטער און טיער, און די שליסעל לעכער. מען מוז אויס־ציהען שטריק אין שלאָפצימער און אריבערהענגען די קאָלדרעס און זעהן, אז זיי זאָלען זיין צונומען, אז דער רויך זאָל קאָנען אריינקומען. מען דאַרף דאָס בעט צונעמען, דעם מאַטראַץ אריבערהענגען איבער בענקלעך, דעם ספּרינג אויפשטעלען, און אַלע זאכען אין צימער עפענען, אויסשפּרייטען, אז דער רויך זאָל זיי קאָנען אַרומנעמען. און ווען אלץ איז שוין פאַרטיג, דאַרף מען אָנצינדען אַ גרויס שוועבעל ליכט (15 סענט), איהם מיט'ן בלעכענעם שיסעלע אַרויפשטעלען אויף אַ ציגעל, אָדער אַן אַלטען איבערגעקערטען טאָפּ, און זיי ביידע אָט אַזוי אריינ־שטעלען אין א גרויסער שיסעל וואסער, צו פאַרהיטען פאַר פייער, וואס קאָן קומען פון דעם אַראָפּקאַפּען פון דעם שוועבעל. מען דאַרף די שיסעל ניט שטעלען דאָרט, וואו עפּעס קאָן אַראָפּפאַלען אויף דאַרויף און זיך אָנצינדען. און ווען מען זעהט, אז דער שוועבעל ברענט שוין מיט אַ בלויען פייער און זידט, און דער רויך הויבט זיך שוין אויף, דאַן מעג מען שוין אַרויסלויפען פון צימער, פאַרהאַקען די טיער און אַליין מיט דעם הויזגעזינט אוועקגעהן פון הויז אויף עטליכע שעה. און ווען מען קומט אַהיים, דאַרף מען עפענען די טיער און פריהער אָנלאָזען אַ סך פרישע לופט, איידער מען געהט אַריין עפענען די פענס־טער.

באַשיצט די זאַכען.

מען דאַרף ביים ענדע ווינטער אַ טראַכט טאָן וועגען די וואַנצען פון זומער, ווייל אויסרויכערען מיט אַ שוועבעל ליכטעל איז בעסער אום ווינטער, ווען די לופט אין הויז איז טרוקען, ווייל שוועבעל גאז בלייבט אַלץ אין צימער, ווען עס איז פייכט. דער שפּאַליער פון די ווענט, די קאָלירטע פאָרהאַנגען, די אַנדערע קאָלירטע זאכען ווערען בלאַסער. און אום ווינטער איז דאָ די טרוקענקייט פון דעם אויווען. דער שווע־

בעל גאז האָט אויך א ווירקונג אויף מעטאַלענע, גלאַנצענדע זאכען, און זיי איז גוט צו באַדעקען מיט וואסעלין, קומט דער רויך צו זיי ניט צו.

דער שוועבעל רויך שאַנעוועט אויך ניט די קליידער אין דער שאפע. וואס נאָר מעגליך טראָגט אַרויס פון הויז פאַר די פּאָר שעה. שוועבעל רויך איז א גוטער אויסבלייכער, טאַקע דאַרום ווערט ער געניצט פון די מאנופעקטשורערס צו מאַכען בלאַס („שעהן") די מיליאָנען פונט געטרוקענטע עפּעל, פּיעטשעס, באַרנעס, ראָזשענקעס און נאָך א סך עסענווארג. דאָס איז געפעהרליך ניט נאָר וואַנ־צען, נאָר פאַר די צוויי פיסיגע חיות אויך. אָבער ווען מען אַרט דאָס רויכערען פון פרוכט — אַפילו אונזער רעגיערונג אויך ניט.

געהט איבער מיט אַ בערשטעל איינגעטונקען אין וואַרניש אַלע באַהעלטערלעך אין בעט די ווינקלען ארום אויך. דאָס פאַר־ניכטעט די אייער פון וואַנצען, און פאַרהיט פון נייע. טוט דאָס עט־ליכע מאָל אום זומער. דאָס איז אויך גוט צו טאָן אויפ'ן האָלץ ארום די ווענט. דאָס פאַרדעקט דעם שמוץ אויב ער איז שוין דאָרט דאָ, און אַפילו זייערע אייער אויך.

ניט צו דערלאָזען וואַנצען.

אָבער דער בעסטער מיטעל, ווי צו באַקעמפען וואנצען איז זיי ניט צו דערלאָזען. אָט נעהט אויף אַן ענגע, גוט פּאסענדע ציך פון געלער לייווענט אויפ'ן ספּרינג און אויך אויפ'ן מאַטראַץ. ביידע ציכען דאַרף מען מאַכען כאָטש אַ צוואַנציג אינטשעס לענגער, אום מען זאָל קאָנען אי דעם מאַטראַץ, אי דעם ספּרינג אַרויפלעגען יעדען באַזונדער אויף אַ טיש, צורוקען די מאַשין און פאַרנעהען די נאָט. די נאָט דאַרף זיין פון דעם קלענסטען שטאָך, און אָפּגענעהט אַן אינטש ווייט פון די צוויי אָפּגעזוימטע ברעגעס. די וואַנצען קלייבען זיך געוועהנליך אַרום בעט און וואו זאָלען זיי זיך באַהאַלטען? זיי וועלען געפינען די אָפענע ברעגעס ביי די ציכען, אין מאַטראַץ און אין ספּרינג, אָדער אין די פאַרקאָטשעטע צוואַנציג אינטשעס לייווענט. מיט איין בליק דערזעהט זיי די פרוי יעדען מאָרגען, און גוט־ביי, חברה לייט! דורך די פּיצענקע שטעך קאָנען זיי ניט אַריין אינוועניג. און אָט אַזוי קריגט מען אַ גוטען קאָנטראָל אויף זיי. נאָכ'ן אויסרויכערען מיט שוועבעל און דערנאָך נאָך אָט דעם באַוואָרענען קאָנען שוין קיין וואַנצען ניט זיין.

ווען די ציכלעך אויף די קישענס זיינען לאַנג און אַרונטערגע־בויגען, גיט מען אויך אין זיי א קוק יעדען מאָרגען. אויב אַ וואַנץ האָט אַהינפארבלאָנזעט קאָן זי ניט אַריינגעהן אינוועניג, נאָר בלייבען אין איינגעבויגענעם קנעטש פון ציך.

די צודעקען טאָרען אויך ניט האָבען קיין באַהאַלטערלעך, דאַרום זיינען די בלענקעטס דאָס בעסטע, אי פאַר ווינטער, אי פאַר זומער.

זיי זיינען גלאַט און קאָנען אָפט געוואַשען ווערען. די וואַטענע קאָל־דרעס קאָנען אין זיך האַלטען אַ סך וואַנצען. און ווער קאָן זיי געפינען צווישען אַזוי פיעל באַהעלטערלעך?

מאָול

דאָס ווייסע פליעגעלע, וואָס פליהט אַרום צווישען די קליידער פון מאַי, ביז ענדע אווגוסט, איז נאָר די מאַמע פון מאָול, און ניט דער מאָול אַליין. זי קומט נאָר אָנצולעגען אייער פאַר דעם מאָול. און דאַרום איז גוט צו האַלטען אַ סך קאַמפאָר אין די שאַפעס, שיפלאָדען און ווינקלען, אַז זי זאָל אַהין ניט קאָנען צוקומען, ווייל זי האַסט אַלע שאַרפע גערוכען.

דאָס ווייסע פליגעלע איז אַ געטרייע מאַמע פון די מאָול ווערים־לעך, וועלכע בריהען זיך אויס פון די אָנגעלעגטע אייער. און אַזוי ווי זיי קאָנען זיך אויפהאָדעווען נאָר אויף חיה מאַטעריאל און ניט אויף קיין ביימוועל, דארום זוכט זי די אייער אַוועקצולעגען אויף זיידענס, וואָהל, האָהר, לעדער און פעדערען. ניט זי אַליין און ניט די מאָול־ווערימלעך קאָנען איבערדרייסען ביימוולענע פעדעמיר.

אָט די געטרייע מאַמע, דאָס מאָול פליעגעלע, האָט ליעב צו לע־גען די אייער אין אַ טונקעל פלאַץ, אַז מען זאָל איהרע קינדער ניט שטערען, און אַזוי ווי קיין שפעלטיקעל איז ניט צו קליין פאַר איהר, טאָ זוכט זי די אייער אַוועקצולעגען אין די שפאַלטען פון דער שאַפע, קאַמאָדע און אַז. וו. דארום דאַרף מען אין די ערשטע טעג פון ספרינג גוט אויסשפריצען אַלע פלעצער, וואו אָט די אייערלעך קאָנען אפשר ליעגען פון פאַראיאָהרען וואו די געטרייע מאַמע האָט זיי אַוועקגע־לעגט בשעת איהר האָט זיך פאַרקוקט. דעם גאַנצען זומער און ווינטער בריהען זיך די אייערלעך ניט אויס. נאָר איבער אַ יאָהר ספרינג קומען אָט די אומגעווינשטע געסט און צוקריעכען זיך איבער'ן גאַנצען הויז, דאָרט, וואו עס איז דאָ פאַר זיי די אויבענדערמאַנטע שפייז.

הייגטיגע אייער — מאָול ווערעמלאַך איבער א יאָהר.

די ארבייט צו באַקעמפען מאָול איז אלזאָ א צווייענדיגע: היינ־טיגעס יאָהר דארף מען מיט קאַמפאָר און אַנדערע שארפע גערוכען פארהיטען אז די מאַמע, — דאָס ווייסע פליגעלע — זאָל אָנוועהרען דעם חשק גאָר ארייגצוקומען צווישען די קליידער; און צווייטענס דארף מען זעהן זוכען די מאָול ווערימלעך, וועלכע זיינען אפשר היינ־טיגען יאהר שוין אויסגעבריהט געווארען פון די אייער, וואס זיינען אומבאַמערקט אָנגעלעגט געווארען פאר א יאָהרען.

באַהאַלטען מלבושים.

אחוץ דעם, וואס מען האלט שארפע זאכען, דארף מען נאָך די מלבושים באַהאַלטען, אז מען זאָל קאָנען זיין זיכער מיט זיי. און אזוי

ווי ביימוואָל טויג פאר'ן פליעגעלע ניט, ווייל ערשטענס, קאָן זי דאָס ניט דורכבייסען, און, ווי געזאָגט, די ווערימלעך, דער אמת'ער מאול אַליין, קאָנען זיך ניט אויפהאָדעווען אויף דעם, טאָ דאַרום איז אַ ביימוועלנע זעקעל א גוטער באַשיצער פאר מלבושים. מאַכט א לאַנ־גען זאַק פון געלער לייוועַנט, א סך לענגער, ווי מען דאַרף, אַז מען זאָל קאָנען פאַרדרעהען אַן ענגען קניפּ און אויף אַזאַ'ן אופן באַוואָרענען די זאכען פאר דעם ווייסען פליגעלע.

דער זאַק ניט גענוג.

אָט דער זאק איז טאקע אַן אויסגעצייכענטער באַשיצער, אַז דאָס פליעגעלע זאָל ניט אריינקומען און ניט אָנלעגען קיין אייער אויף אי־בעראיאהר זיך אויסצובריהען. אָבער וואס טוט מען, ווען די קליידער, וואס מען לעגט אין זאק אַריין האָבען שוין אייער נאָך פון פאַראַיאָה־רען? איהר מעגט זיכער זיין, אַז זיי וועלען דאָרט אויסבריהען און צופרעסען א סך זאכען, אפילו ווען אינווענינ זאָלען ליעגען פונטען קאַמ־פאָר אָדער אַנדערע שאַרפע זאכען. אָט די זאכען שטויסען נאָר אָפּ די מאמע, אָבער ניט דעם אמת'ן מאול.

פאָרזיכטיגקייט באַצייטענס.

און אָט דארום דארף מען גוט אויסרייניגען די וואָהלענע, זייַ־דענע א. אז. וו. מלבושים, איידער מען פאקט זיי אין זאק אַריין. אין אַ שעהנעם ווינטיגען טאָג אין מאַי, אָדער נאָך אין אַפּריל, דארף מען די קליידער ארויסהענגען לופטערן, זיי דערנאָך גוט אויסקלאפּען, ווייל די אייער פאַלען זעהר לייכט אַרויס. מען דארף אונטער די לאַ־צען פון קליידער גוט אויסבערשטען, די קעשענעס אויסקערען און אויך אויסבערשטען. אַלע פלעקען, איבערהויפּט פעטע, אַרויסנעמען (זעה קאַ־פּיטעל 12), ווייל פלעקען האָבען די מאול ווערימלעך ליבער, ווי אַלץ. און נאָך אַזאַ טיכטיגער פאָרזיכטיגקייט קאָן מען שוין זיין רוהיג, ווען מען באַהאַלט די קליידער אין דעם זאַק אַריין.

אָט די כיטרע מאַמע קאָן זיך דורכשטופּען דורכ'ן קלענסטען שפּעל־טיקעל און דארום דאַרף דער אויבענדערמאָנטער קניפּ פון זעקעל זיין זעהר ענג. און דערביי איז גוט צו געדענקען, אַז די איינשניטען פון קישענס מוזען זיין גאַנץ, ווי אַ „בעכער", אויב ניט וועט זיין צרות אין די פעדערען.

דאָס ווייסע פליעגעלע זוכט אויך צו זעצען זיך אונטער אַ שווער שטיק מעבעל, וועלכעס מען רוקט זעלטען אַוועק פון אָרט. און דאָרט אויפ'ן ראָג איז אַ גן־עדן פאר איהר. זי רוקט זיך אויך ארונטער אונטער דעם ראָג. איבעראל ארום ראָג דארף מען זי דארום באגע־גענען מיט אַ קאַנט פון באָראקס. הויבט אויף געגען אַ פערטעל יאַרד און שיט דאָרט אָן אָט דעם מאַטעריאל. אונטער'ן שטיק מעבעל האַלט קעמפּאָר, אָדער גיסט אָן טערפּענטין.

גרויסע און קליינע קוליעמעס.

אַט די וואָלענע זאַכען קאָן מען האַלטען פריי פון דער מאָמע־פליעגעלע מיט שאַרפע זאַכען, ווי געזאָגט, אָבער פאַר די ווערימלעך דאַרף מען טערפּענטין, איבערהויפּט אויף די פאַרשטעלטע זאַכען. טער־פּענטין צינדט זיך ניט אַזוי שנעל אָן, ווי גאַזאָלין, דאָך דאַרף מען זיין פאָרזיכטיג.

אָבער צו אַט די נאָר וואָס דערמאָנטע זאַכען איז דער וועקיאום דער בעסטער מיטעל. ער ציהט ארויס, אי די ווערימלעך, אי די אייער. מען דאַרף איהם געברויכען אמווייניגסטען אַ צוויי מאָל אַ וואָך אין דער צייט פון מאַי, ביז ענדע אווגוסט. מיט די עטעטשמענטס נעהמט מען אַפילו אַרויס דעם מאול פון מעבעל.

אויסקלאַפּען אַ פוטערנעם מלבוש.

מיט אַ שטעקען, אָדער אַפילו אַ קוליעם שלאָגער אויסצוקלאַפּען אַ פוטער איז ניט גוט, ווייל די פעל ווערט באַשעדיגט. אָבער אַ שטיק ראָבערנער טאַיר, אָדער אַ גומעלאַסטיקענע רעהר (פּייפּ) איז גוט דערצו.

איידער מען לעגט אַוועק אַ טונקעלען פוטער, איז גוט די האָר אויסצורייניגען מיט וואַרימען קלייען אָדער אויטמיל. רייבט גוט איין טרייסעלט אויס און באַרשט אויס. דער קלייען קומט אַרויס קויטיג, האָבענדיג אַרויסגענומען דעם שטויב.

מלבושים וואָס מען טראָגט.

אַזעלכע וואָהלענע מלבושים, וואס מען טראָגט אום זומער איז נויטיג אָפּט אויסצולופטערען און אויסטרעסלען און ניט דערלאָזען אויף זיי קיין פלעקען.

די לעדערנע רוקענס.

די לעדערנע רוקענס פון גוטע ביכער איז גוט צו באַשיצען פון מאול. מישט אויס אַביסעל קעסטאָר אויל (ריצענאייל) האַלב אויף האלב אין וואָג מיט פּאראפין. דערהיצט איבער הייסער וואַסער, ביז דער פּאַראַפּין ווערט צולאָזען. טונקט איין אַ ווייכען פלאַנעל און רייבט גוט אַריין אין דער לעדער אריין, און טרוקענט אָפּ. דאָס איז געזונט פאר דער לעדער אַליין אויך.

קאַקראָטשעס

אין די ענגע טענעמענטס איז שווער צו באַקעמפען קאַקראָטשעס (פּרוסאַקען, רוסען), ווייל זיי קומען צו גאַסט פון די אנדערע שכנים. עס לוינט זיך טאַקע דאַרום גוט אויסצוקלעפּען מיט גיפּס אלע שפּאַ־רינעס, וואס מען זעהט אין דער געפּעס שאפע, און מען קאָן אויך פאַרשטעלען אלע שפּאַלטען אין האָלץ ארום סינק. פּוטי (קיט) און

דערנאָך וואַרניש זיינען גוטע באַשיצערס. אָבער ווען מען דאַרף די קאקראוטשעס באַקעמפען, טאָ אַט דאָס זיינען גוטע מיטלען.

סאָדיום פלואָריד פאַר קאקראוטשעס. — מישט אויס אַט דעם מאַטעריאַל האַלב אויף האַלב מיט מעהל און מיט אַ בלאָזער קאָן מען דאָס ארייַנבלאָזען אין די שפּאַלטען, וואו די קאקראוטשעס געפינען זיך. זיי קריעכען באַלד אַרויס און אין א פּאָר שעה פּגר'ן זיי אויס.

אַמאָל בלויז פּארטומעלט. — פון אַט דעם סאָדיום פלואָריד (אַפּטייק) ווערען זיי אַמאָל בלויז פארטומעלט. דערפאַר איז גוט זיי באַלד צונויפצושאַרען מיט אַ בערשטעל און זיי פארנעמען אויף דעם שטויבטעצעל און זיי ארייַנוואַרפען אין פייער, אָדער אין טוילעט.

פּאַירעטרום (אַפּטייק) פאַר קאקראוטשעס. — דער רויך פון „פּעַרעטום" איז נאָך אַ זיכערער מיטעל אויף פּטור צו ווערען פון קאקראוטשעס. מען דאַרף דאָס אָנצינדען, נאָך דעם ווי דאָס צימער איז גוט פארשטעקט, ווי פאַר שוועבעל רויך, אָבער מען דאַרף דאָס צימער ניט עפענען גאַנצע 12 שעה. ניט געפעהרליך פאַר אַן עקספּליוזשאָן (אויפרייס), ווי מיט געוויסע גאַזען.

באָראַקס און טשאָקאָלאַד פאַר קאקראוטשעס. — אמאָל ווירקט אַט דער איינפאכער מיטעל. מישט אויס איין חלק באָראַקס (ניט באָריק עסיד) מיט דריי חלקים דין צושטויסענעם זיסען טשאָקאָלאַד. דאָס מעג מען אָנשיטען איבעראַל, וואו זיי האַלטען זיך און זיי דערנאָך אויסראמען.

שוועבעל פאַר קאקראוטשעס. — צושטויסענער שוועבעל העלפט אמאָל צו קאקראוטשעס. שיט איהם אָן אין די שאַפעס און איבעראַל, וואו זיי האלטען זיך.

פּאַסטקעס פאַר קאקראוטשעס. — די וואשינגטאָנער רעגיערונג האָט געמאכט איניגע אויספאָרשונגען מיט פארשיידענע פּאַסטקעס אויף צו פאַנגען קאקראוטשעס און דערנאָך זיי צו פארברענען אָדער אבפּאַרען אין קאָכיגע וואַסער, און אַט זיינען זיי:

אַ חלה בעקעלע פאַר קאקראוטשעס. — שמירט אָן דעם דעק פון א חלה בעקעלע מיט אַלטער פּוטער, וועלכע אַט די בריאים האָבען שטארק ליעב. די ווענטלעך פון דעם בעקעלע דאַרפען זיין אַזוי גלייך, ווי א וואַנט. שמירט אָן די ווענטלעך מיט וואזעלין. די קאקראוטשעס קריעכען אריין נאָך דער פּוטער, און קאָנען שוין ניט ארויסקומען איבער די פעטע ווענטלעך. מען שיט זיי אַריין אין קאָכיגען וואסער, און ביסלעכווייס ווערט דאָס הויז ריין פון זיי.

פּאַסטקע פאַר קאקראוטשעס. — לעגט אַריין אויפ'ן דעק פון אַ סלוי אַביסעל אַלטע פּוטער, און גיט די קאקרואטשעס די מעגליכקייט אַריינצוקריעכען, ארומשטעלענדיג דעם סלוי מיט שטעקעלעך, וועלכע זיינען איינגעבויגען פון אויבען געגען אַ פּאָר אינטשעס. די קאקראוטשעס קריעכען ארויף די שטעקעלעך און פאַלען אריין אין סלוי אַריין. צוריק קאָנען זיי שוין ניט אַרויס.

מען דארף געדולד מיט קאקראוטשעס. — אין פלעצער, וואו עס איז פאראן א סך עסען, ווי אין אַ רעסטאָראַן, אָדער בעקעריי, זיינען אָט די פאסטקעס בעסער, ווי די מיטלען מיט סם. מיט דער צייט ווערט מען פון זיי פטור. מען דארף זיך נאָר פאַרלעגען אויף זיי מיט געדולד.

גוט צו וויסען פאר פאַרמערס.

די קעטערפילארס אויף בוימער ווערען פאַרטומעלט און פאַלען אַרונטער ווען מען בלאָזט אויף זיי מיט אַ בלאָזער סאָדיום-פלו-אָריד. מען שאַרט זיי דאן צונויף און מען פארברענט זיי, אָדער מען פאַרעט זיי אָפּ אין הייסער וואסער.

מוראַזשקעס

אָט די ברואים'לעך ליעבען בעסער פון אלץ פעטס און צוקער. פון אַנדערע עסענס זאָגען זיי זיך נאַטירליך אויך ניט אָב. אויב מען קאָן פאַרזיכטיג נאָכפאָלגען איינע פון די דאָזיגע חיה'לעך, וואוהין עס לויפט מיט'ן עסען אין מויל, קאָן מען געפינען די נעסט און מיט א מאַשין-אייל קאן אָדער אַן אַנדער שפּריצער אַהין אריינשפּריצען קעראָסין; אָבער מען דארף זיך היטען פאר פייער. אמאָל איז די נעסט אונטער דער פּאָדלאָגע, דאַרום איז גוט ארויפצוהויבען א ברעט און זיי דאָרט מיט דעם מכסד זיין. נאָך דעם, מוז מען זעהן, אז קיין ברעקלעך, אָדער אַנדערע שפייז, זאָל ניט זיין, אום אַ נייע קאָלאָניע זאָל זיך ניט גרינדען.

די רויטע מוראזשקעס. — האלט אין א שיסעלע אביסעל סמאָלע (טאַר) און שטעלט עס, וואו די דאָזיגע מוראזשקעס האלטען זיך. זיי אנטלויפען, וואו דער שווארצער פעפער וואקסט.

מוראזשקעס אונטער די שטיינער. — די מוראזשקעס אונטער שטיינער ארום הויז קאָן מען פארניכטען אויסגיסענדיג דאָרט אפּט קעראָסין אדער וואַסער אין וועלכער א פונט זייף צו א גאלון וואסער איז צולאָזט געוואָרען איבער פייער.

באַוואָרענט פון מוראזשקעס. — דאָרט וואו מען ליידט פון מו-ראזשקעס, איז גוט די פיסלעך פון דעם טיש צו האלטען אין קליינע שיסעלעך מיט וואַסער, דאַן קאָנען די ברואמלעך ניט אַרויפקומען צו דעם עסען אויפ'ן טיש.

גוט מיטעל פאַר אַלע מוראזשקעס. — בינדט צו א בענדעל צו אַ גרויסע שוואם און טינקט זי איין אין סיראָפּ און האַלט זי אין א טעלער, וואו די מוראזשקעס האלטען זיך. זיי קריעכען אָן גאנצע טשאַטעס. מען וואַרפט דאַן די שוואם אַריין אין קאָכיגער וואסער און מען הרג'ט זיי אויף אזא אופן אוים. אָבער מיט דעם מיטעל דארף מען געדולד און פּינקטליכקייט, ווייל ווען מען וואַרט צו לאַנג, קריעכען זיי ארויס און געהען נאָך אין די נעסטען אָנצוהאָדעווען די ניי-געבוירענע קינ-דער, וועלכע קאָנען נאָך אַליין ניט זוכען קיין עסען.

א בעסערער מיטעל פאר מוראזשקעס. — אָבער נאָך בעסער איז אָנצוטונקען אָט די שוואם אין סיראָפּ אויסגעמישט מיט „ארסענעהט אָוו סאָדא”. די מוראזשקעס טראָגען דאָס צו די נעסטען פאר זייערע יונגע, און ניט נאָר פאַלען זיי אַליין אוועק, נאָר דער יונגער דור אויך. מאכט אַ סיראָפּ פון אַ פונט צוקער און אַ קוואָרט וואסער און דערצו גיט אַריין 125 גראַן אַרסענעהט אָוו סאָדא (אפטייק). דאָס דארף מען צוזאמען אויפקאָכען, איבערזייען און אויסקיהלען, איידער מען טינקט אין די שוואם. גיסט נאָך אריין אביסעל האָניג, ציהט עס נאָך מעהר צו. אָבער געדענקט, אז אָט די סאָדא איז אַ סם פאר מענשען און פאר חיות. מען דארף זעהר גוט באַוואָרענען, אז עס זאָל צו קיין אומגליק ניט קומען. וואשט שטענדיג די הענט און האַלט דעם סיראָפּ מיט'ן סם פארשטעלט, אז מען זאָל עס ניט כאפּען פאר אַן אַנדערע זאַך. שרייבט אָן מיט גרויסע בוכשטאַבען „סם”. „פּויזען”, אָבער גוט איז דאָס, זאָגט די וואַשינגטאָנער ביוראָ אָוו אַגריקאַלטשור.

אַנדערע ברואים'לעך

פון זשוקעס (ביעטלס) קאָן מען אויך לייכט פטור ווערען, ווען מען שיט אַרום אין די פלעצער, וואו זיי האלטען זיך, באָראקס אויסגעמישט מיט קעסטאר שוגאר.

פון גרילען (קריקעטס) קאָן מען זיך באַפרייען, ווען מען שטעלט אַוועק פאר'ן פייער-פלאַץ אַ שיסעלע מיט „דזשינדזשער קאַרדיאל”. דאָס ציהט זיי שטאַרק צו און זיי פאַלען נאָכ'ן פאַרזוכען.

מאָסקיטאס אין צימער.

דורך דער געעפענטער טיער פליהען שטענדיג אַריין א פּאָר מאָס-קיטאָס און זעצען זיך אַוועק אויף דער סטעליע, אָדער אין דער הויך אויף די ווענט און וואַרטען נאָר, אַז מען זאָל שוין צומאַכען אָן אויג. זיי צוזינגען זיך אין די אויערען אריין און מען מוז זיך שוין דאַן אב-געזעגענען מיט'ן שלאָף. אַ גוט מיטעל דערצו איז צוצוקלאפּען אַ בלעכען שוה-וואקס דעקעל צו איין עק פון א הויכען שטעקען און אַהין אריינגיסען עטליכע טראָפּען קעראָסין. פארנאכט זוכט מען זיי אויס און מען שטעלט אונטער דאָס דעקעל. זיי פאַלען געוועהנליך אַריין אין קעראסין אריין און גוט-ביי!

מאָסקיטאָס ווייכען דאָס הויז. — עס איז אַ סברה, אז מאָסקיטאָס ווייכען דאָס הויז, אַרום וועלכען עס וואקסען די שעהנע פלאנצונגען, וואס הייסען מיט'ן נאָמען קאסטאָר-ביענס. פּרובירט פאַרזעצט זיי.

אייאָדין צו אַ ביס פון מאָסקיטאָס. — אייאָדין איז אַ גוט מיטעל צו דעם ביס פון אַ מאָסקיטאָ, פלוי, וואַנץ און אַנדערע אזעלכע נפשים. אָבער די דעליקאַטע הויט פון אַ פּיצעל קינד פארטראָגט דאָס ניט. דאָס

איז אויך ניט גוט פאר דער הויט מיט עקזימא. וואשט מיט וויטש-הייזעל.

די ווייסע ווערימלעך.

די ווערימלעך פון צווישען די ביכער אנטלויפען, ווען מען האלט פון יענער זייט ביכער שטיקלעך לייווענט איינגעטונקען אין עסענס-אָוו-טערפענטין. קאמפאָר פוידער, צומאָלענער פעפער זיינען אמאָל אויך גוט.

צו פארהיטען פון ווייסע ווערימלעך. — אָפט קלייבען זיך אין בוך-שאפעס שימעל, מאויל, זילבערנע ווערימלעך און קאקראוטשעס, וועלכע קומען צו עסען דעם מעהל-קלעה. שפריצט אויס מיט אַן אטאָמייזער מיט אויל-אָוו לעווענדער, אָדער פעניראועל. דאָס איז טאַקע אין איין וועגס אויך גוט פאר די לעדערנע איינבינדען. לעגט אויך אַוועק אבי-סעל אינסעקט פוידער פון יענער זייט ביכער אין אַן אָנגעדרעהטען שטיק פאַפּיער, אז דער סם זאָל ניט אָנריהרען די ביכער, אָבער צו וועלכען אָט די קריעכענדיגע ברואים זאָלען יאָ קאָנען צוקומען. אין אָפענע שאפעס איז צוליב קינדער אין הויז געפעהרליך אויסצושיטען אָט דעם פוידער (פראָשיק).

מייז און ראַטען

דאָס בעסטע מיטעל, וואס די וואַשינגטאָנער רעגיערונג רעקאָמענ-דירט פאַר הייזער און פאַר פאַרמס אויף פּטור צו ווערען פון אָט דעם שמוץ, וועלכער איז אמאָל נאָך אַ געפאהר אויך, זיינען פאַסטקעס, שטייגלעך א. אַז. וו. מיט געדולד קאָן מען דאָס הויז אויסרייניגען. געוועהנליך דארף מען מעהר ווי איין שטייגעל, ווען עס זיינען פאראַן אַ סך פון אָט די ברואים אין הויז: מען דארף די ארבייט מאכען שנעל און ווירקזאם, ווייל עס איז צו שטוינען, ווי אָט די חיות פאר-שטעהען אַן עסק. זעהענדיג אַ פּאָר פון זייערע חברים געפאנגען, וואכען זיי שוין די פאסטקעס. דארום דארף מען אוועקשטעלען פאסט-קעס אין א סך פלעצער, אז איינס זאָל ניט וויסען פונ'ם צווייטען, אזוי צו זאגען.

צוזבינדען דאָס עסען אויף פאסטקע. — אום צו פארזיכערען, איז גוט די שפייז פון די אָפענע שפרינג-פאסטקעס צוצובינדען צום צינגעל מיט אַ דינן שנירעל, אז די מויז אדער ראַט זאָל דאָס ניט אראָפּשארען.

דער ראַט שטויסט זיך אָן. — אָפט שטויסט זיך אַ ראַט אָן, און מיידעט אויס די פאסטקע. דאן איז גוט זי צו „קאָמפּלאזשען", זי אזוי כיטרע צו פארשטעלען, אז די חיה זאָל גאָר ניט פארדעכטיגען און אַליין אריינשפּאַנען אין איהר. מען דעקט די ריכטיג-אָנגעשטעלטע פאסטקע צו מיט אַ קליין שטיקעל פאַפּיער און אויבען און ארום באַ-שיט מען מיט מעהל (האול-וויעט האָט יעדע חיה ליעבער, ווי די אָנ-

דערע). דער ראַט קריעכט אַרונטער און גוד-באַי! שטעלט די פּאַסט־קע אַריין אין אַ שיסעל.

גיפטען געפעהרליך. — עס זיינען פאראן א סך גיפטען צו פאר־סמ'ען מייז און ראַטען, אָבער דער געפאהר איז דאָס, וואָס זיי פגר'ן אין די ווענט. און דארום איז אָט דער מיטעל, וואס די וואשינגטאָ־נער רעגירונג גיט, דער בעסטער, איבערהויפּט אין אַ הויז. און דער מיטעל איז באַרייטיס (באַריום קארבאָנעהט). דאָס איז א שווע־רער, ווייסער מינעראל זאלץ, וואס האָט קיין שום ריח ניט, און קיין שום טעם ניט. דער ראט קאָן עסען און אַפּילו ניט פּיהלען, ניט ווי עס איז געוועהנליך ביי אַנדערע סמ'ען, מיט וועלכע עס איז טאקע אמאָל שווער צו פארנאַרען דעם ראַט, אָדער מויז, ווייל דער ריח שלאָגט אָב דעם אַפּעטיט.

דעם באַריום קאַרבאָנעהט איז גוט אַריינצוקנעטען אין האַק-פלייש און אין אַנדער אָבפאַל פון דער קיך; אָדער עס איז אַפּילו גוט צו באַשיטען מיט איהם קליינע שטיקלעך חלה, אָנגעשמירט מיט פּוטער, אָבער מען דאַרף פארהיטען, אז קיין אנדערע חיות, ווי צום ביישפּיל הינער, הינט זאָלען דערצו ניט צוקומען.

די מעלה פון אָט דעם סם איז דאָס, וואס דער פאר'סם'טער ראַט זוכט דערנאָך וואַסער צו לעשען דעם שטאַרקען דורשט, און ווען קיין וואַסער איז ניטאָ צו געפינען אין הויז, לויפט ער אוועק און פאַלט ערגעץ אין דרויסען.

גוט צו וויסען וועגען ראַטען.

אָמאָל געלינגט בשום אופן ניט צו כאַפּען אַ ראַט, ווייל זיי זיינען זעהר פאָרזיכטיגע חיות. עפּעס פאַרדעכטיגעס, וועט ער שוין וואַכען. דארום דאַרף מען געווינען זיין צוטרויען, אזוי צו זאָגען. מען דאַרף איהם אַוועקשטעלען אַ צוויי-דריי נעכט גוטען מאַטעריאל אויף צו עסען, פריש פלייש, אָדער אַנדערע פרישע זאכען. און אויפ'ן סוף מכבד זיין מיט אָט דעם „באַריום קאַרבאָנעהט”, איינקנעטענדיג עס אין עסען, ווי געזאָגט פריהער. דער גלויבען, אז אַ מויז, אָדער אַ ראַט וועלען עסען אלץ, איז ניט ריכטיג. ווען מען פארלעגט זיך שוין אויף זיי, האָט מען מעהר שאַנס זיי צו כאַפּען, ווען דאָס שטייגעל איז ריין אויסגעקאָכט און אויסגעשייערט אוז דאָס עסען איז פריש, ווי ווען מען גיט זיי אומריינע זאַכען.

ריכטיגע מאָס באַריום קאַרבאָנעהט. — פון דעם באַריום קאַר־באָנעהט איז גוט צו געבען איין חלק אויף פיער חלקים שפּייז. טאָמער ווערט די שפּייז צו טרוקען, דאַרף מען זי באַשפּרענקלען מיט אַביסעל וואַסער, אָבער ניט נאַס מאַכען. טרוקענס ציהט די חיה ניט אַזוי שטאַרק צו.

אַ געגען סם. — עס זאָל זיך ניט טרעפען (און ביי פאָרזיכטיגע מענשען טרעפט זיך טאַקע ניט), אַז אימיצער זאָל איינשלינגען אָט דעם

אויבענדערמאַנטען סם (באַריום קאַרבאַנעהט), איז גוט צו וויסען, אז עס איז באַלד וויכטיג אויסצוטרינקען אַ גלאַז וואַרימע וואַסער מיט טרוקענע גאַרטשיצע, אָדער זאַלץ. רוקט אַריין דעם פינגער אין האַלז אַריין און גיט אַ קיצעל די אונטערשטע זייט פון האַלז, אז מען זאָל אָבברעכען. נאָכ'ן אָבברעכען גיט איין עפּסאָם זאַלץ.

וויכטיגקייט פון היץ.

וואַנצען, זייערע אייער און אַנדערע לעבעדיגע שמוץ ווערען אין גאַנצען פארניכטעט פון שטאַרקער היץ אין הויז. די וואַשינגטאָנער לאַבאָראַטאָריע האָט אמאָל אום יולי אין די היצען, געמאכט דעם אויווען אין אַ הויז און מען האָט אַרויפגעבראַכט די היץ ביז 116-120 גראַד, פאַרמאַכענדיג טיער און פענסטער אויף עטליכע שעה. ניט נאָר זיינען אַלע וואַנצען און זייערע אייער פארניכטעט געוואָרען, נאָר די קאַקראַוטשעס, די פלעה, און די מאול, וואס האָבען זיך דאָרט געפונען, זיינען אַלע געלעגען אויסגעלעגט טויט.

קאַפּיטעל 22.

אין וואוינצימער

הארמאָניע אין דער הויז־אויסשטעלונג, ז. 427. — דער נייער פּלאַן פון וואוינען, ז. 430—הויז ניט קיין גאַלעריע, ז. 431—פּארשיידענעס, ז. 432.

הארמאָניע אין דער הויז אויסשטעלונג.

זעהר אָפט דארף מען בלויז א קוק טאָן אויף די וועגט פון די צימערען און אויף דער אַלגעמיינער אויסשטעלונג פון הויז, און מען דערקענט מיט וועמען מען האָט צו טאָן. ביי אינטעליגענטע מענשען, צום ביישפּיל, הענגען אויף די וועגט געוועהנליך בילדער פון וויסענשאַפט־לייט, אָדער פון מענשען מיט פּראָגרעסיווע אידעעס, אדער גאָר שעהנע נאַטור בילדער, ארטיסטיש געמאָהלט. אָבער ווען מען דערזעהט אויף די וועגט פון אַן אַנדער הויז הייליגע געצקעס, אָדער אַנדערע רעליגיעזע בילדער, דערקענט מען די וועלט איינשויאונגען פון אָט די מענשען. גרוביאנסקי, אונאַרטיסטישע בילדער, וועלכע דריקען מיט זיך גאָר ניט אויס, דערצעהלען ווידער א נייע געשיכטע פון דער ענטוויקלונג און פון דעם אַרטיסטישען געשמאק פון די דאָזיגע לייט. אויסנאַמען זיינען נאַטירליך פאראן איבעראל.

אין ענין פון גוטען געשמאק איז גראד, ווי מיט אנדערע קענטניש. א מענש קאָן שטענדיג פּראָגרעסירען; מען דארף נאָר וועלען שענקען אויפמערקזאמקייט און זיך וועלען צוקוקען און זיך צוהערען צו די נייע אידעען פון קונסט. מיט דער איינאָרדנונג פון אַ הויז וואלט מען געדארפט שטרעבען ארומצורינגלען זיך און די פאמיליע מיט אַן אנגענעהמער סביבה, און די וויסענשאַפט פון הויז־דעקאָראַציע האָט שוין אויסגעארבייט געוויסע פּרינציפּען, און יעדער קאָן שוין היינט קריגען א באַגריף דערפון.

הויז מוז אויסדריקען די בעסטע געפיהלען. — די היים דאַרף זיין דאָס פּלאַץ, וואו מענשען לעבען רוהיג און גיבען זיך איבער צו די בעסטע געפיהלען פון ליעבע און זעלבסט־ענטוויקלונג. דאָס אויסזעהן פון די צימערען וואָלט דארום געדארפט אונטערהעלפען און אַרויסרופען אין אונז איינגענעהמע געפיהלען פון רוהע און שעהנקייט.

דער פונדאַמענט פון אַ צימער. — דער פונדאַמענט פונ׳ם אויס־

זעהן פון א צימער זיינען די ווענט, די פּאָדלאָגע און נאַטירליך דאָס האַלצוואַרג ארום. זייער שעהנקייט און איינפאַכקייט לייען אויס אָט די מעלות אויך צו די איבריגע זאכען אין הויז, אָבער דאָס מעבעל מוז פריהער פאר אלץ האַרמאָנירען, און אויף אזא'ן אופן אונטערהעלפען צו דעם אנגענעהמען איינדרוק.

עטליכע כללים.

אויב די ווענט זיינען העל ברוין, לאָמיר זאָגען, דארף שוין דאָס מע־בעל זיין טונקעל ברוין, אָדער פארקערט. טונקעלע ווענט פאָדערען דאָס מעבעל זאָל זיין פון א העלערען קאָליר, אז עס זאָל ניט אויס־קוקען צו טונקעל. אָבער העלע ווענט פון פארב, אדער שפּאליר ווערט היינט גערעכענט פאר דעם ריכטיגען טאָן פאר אַ צימער, ווייל ווער פיהלט זיך דען ניט געדריקט אין גייסט אין א צימער מיט רויטע אָדער טונקעל ברוינע ווענט? עס דוכט זיך אויס, אז די ווענט ליגען עפּעס אויפ'ן קאָפּ, און אום זומער, דוכט זיך אויס, אז עס איז דאָרט הייסער, ווי עס איז אין אמת'ן.

גרויסע בלומען אַויפ'ן שפּאליער מיאוס. — זיי מאכען, ערשטענס, דאָס צימער אויסזעהן קלענער, און הרג'ענען אוועק די גאנצע שעהנ־קייט פון די בילדער, וועלכע ווערען, ווי פארזונקען אין דעם אלגע־מיינעם טאַראַראַם פון די קווייטען.

בילדער קומען אַרויס בולט. — אויף א גלאַטער וואנט זעהען זיך די בילדען אָן, און זייער שעהנקייט קומט אַרויס בולט.

אַלץ מוז זיין אין אנקלאַנג. — אָבער ניט נאָר דאָס מעבעל דארף שטימען מיט די ווענט, נאָר די איבריגע זאכען אויך. יעדער קאָליר פון די קישעלעך אויף דער סאָפע, פון די בילדער ראַמען, פון די וואַזעס מוז שטימען מיט די קאָלירען פון די איבריגע זאכען.

אַמאָל פאַרקערט. — אַמאָל מאַכט ניט אויס, אַז עפּעס אַן אַנ־דער קאָליר זאָל זיך אריינמישען, אָבער אָט דער קאָליר מוז זיין פריינד־ליך צו די איבריגע, אום ער זאָל ניט שטעכען די אויגען, ווי צום ביי־שפּיל, רויט מיט ברוין, אָדער בלוי מיט גרין, האַרמאָנירען זעהר שלעכט.

שעהנע קאָמבינאַציעס פון קאָלירען. — מאָוו (פּיאָלעטאָווע) און געל פּאַסטען צו בלוי; גרין פּאַסט צו פּוירפּעל, ברוין געהט זעהר גוט מיט טען א. אַז. וו.

דאָס בעסטע מעבעל. — די געבעטע מעבעל קומען אַלע מאָל אין דער מאָדע, אָבער געהען שנעל ארויס פון דער מאָדע. זיי זיינען שטויב האַלטערס (מיט מיקראָבען) און א צרה פאר די קינדער. זיי טאָרען אויף דעם אפילו קיין בליק ניט טאָן. די בעסטע מעבעל איז די קרעפּטע, אָדער מישאָן מעבעל. דאָס איז איינפאַך, שעהן און שטאַרק וועגן באַדעקט, נאַטירליך, מיט גוטער לעדער.

לייכט צו האַלטען ריין. — די גלייכע ליניעס פון דעם מישאָן מע־בעל קאָן מען לייכט אַ וויש טאָן. דאָרט איז ניטאָ קיין פּלאַץ פאר

מאול און קראַנקהייט מיקראָבען. זייער איינפאַכקייט גיט עפּעס צו זיי צו, ווי א מין רוהע פאר די אויגען.

ברייטער דיוואַן אָדער סאָפאַ. — בעטען געהען אַרויס פון דער מאָדע, אין די גרויסע שטעדט אמווייניגסטען. דאָס פראָנט-צימער איז דאָס גרעסטע צימער צום שלאָפען, אָבער א בעט דאָרט צו האַל-טען איז מיאוס. פאלען מענשען אויפ׳ן שכל און מען קויפט אַ ספרינג אויף פיס און מען דעקט איבער דעם מאטראַץ מיט אַ שעהנער פאר-פוצטער דעק און די קליינע נאַכט קישעלעך רוקט מען אויף ביי טאָג אַריין אין שעהנינקע ציכלעך און אַט האָט איהר אַ שעהן און בעקוועם שטיקעל מעבעל פאר אַ גאַנצען טאָג.

אַ גוטער כלל.

וויליאַם מאָררים, דער גרויסער דענקער און עסטעטישער רעפאָר-מער, האָט איבערגעלאָזט דער מענשהייט אַ ניצליכען כלל. ער זאָגט, אז אין קיין היים זאָל מען ניט לאָזען ארומוואַלגערען זיך אַ זאַך, וואס איז שוין ניט ניצליך. אָהן רחמנות זאָל מען דאָס ארויסוואַרפען; און קיין זאך, וואס איז ניט אמת שעהן, עסטעטיש און אַרטיסטיש, זאל ניט פאר׳מיאוס׳ן דאָס הויז.

מעג שוין ארויס פון דער מאָדע. — דארום וואָלט שוין געמעגט ווערען אויס מאָדע צו סורפּרייזען א יונג פּאָר פאָלק מיט חתונה מתנות, וואָס קערען זיך אָפט איינע צו דער אַנדערער אָן ווי א פּאַטש צו גוט-שבת, און זיינען זעהר אָפט אַן אָנשיקעניש פאר וועלכע מען מוז נאָך מאַכען אַן אָנשטעל און דאַנקען, און דערנאָך אפשר דולדען זיי לאנגע יאהרען. אויב שוין יא, דארף מען לאָזען דאָס פּאָר פאָלק אליין אויס-קלייבען, וואס עס געפעלט זיי און וואס עס פּאסט זיך אַמבעסטען צו די איבריגע זאכען.

אַ גוטער פּלאַן. — עס איז דאָס בעסטע פאר א יונג פּאָר פאָלק צום ערשטען זיך איינצוקויפען בלויז די נויטיגסטע זאכען פאר׳ן הויז. זאָלען זיי זיין דאָס איינפאַכסטע, דאָס שטאַרקסטע און דאָס בעסטע, ווייל וואס טייער איז ביליג. און ביסלעכוויים צוקויפען, אדער קריע-גען אלס חתנה-געשאַנק שטיקלעך מעבעל, וועלכע האַרמאָנירען מיט זייער פּלאַן פון אויסשטאַפירונג דאָס הויז.

דאָס מעבעל מיט שניצערייען. — דאָס מעבעל מיט ארויפגעקלעפּ-טע קאַשיקלעך און קרענצעלעך, און אלערליי צאַצקעס זעהט אויס בי-ליג און איז שטענדיג פארשטויבט, און פארדינט טאַקע דעם נאָמען „דזשינדזשער ברעד", וואס די ענגלענדער האָבען איהם אַ נאָמען גע-געבען.

זאָל ווערען אויס טאלטשאַק. — עס איז שוין אויס מאָדע צו האַל-טען א גאַנצען טאלטשאַק אויף דער פּיאַנאַ. איין נידעריגע וואַזע, אָדער סטאַטוע אויף איין זייט פון פּיאַנאַ איז גענוג. דאָס צייגט אַ גוטען איינפאַכען געשמאַק.

וואָס צו איז איבריג. — צאַצקעס, וואזקעס, מענשעלעך און קאַטש-

קעלעך זיינען מיאוס און זיינען שטויב האלטערס. ווארפט זיי ארויס. וואס איינפאַכער און לעדיגער אין צימער אלץ מעהר מאָדיש איז דאָס, און לייכטער פאַר דער באַלאַבאָסטע; עס שטיקט ניט און דריקט ניט דעם גייסט.

דער פראָנט רום ניט קיין גאָרטען. — אין פראָנט רום איז שוין אויס מאָדע אָנצושטעלען אַ גאַנצען גאָרטען מיט בלומען. איין נידע־ריגער פוירן אין אַ שעהנעם זשאַרדעניער אויף איין עק טיש איז שעהן און אַרטיסטיש (זעהט בלומען).

דער נייען פּלאַן פון וואוינען

איידער צו האָבען עטליכע פיצענקע צימערלעך מיט וועניג לופט אין יעדען, האָבען מענשען היינטיגע צייטען איינגעזעהן, אז עס איז בעסער צו האָבען וועניגער, אָבער גרעסערע און לופטיגערע צימערען. און דאָס ברענגט דערצו, וואס מען געברויכט איין גרויס צימער ווי צוויי, אדער ווי דריי אויף אַ מאָל. צ. ב., אין איין גרויסען פראָנט רום עסט מען, שלאָפט מען און מען פארברענגט מיט דער פאַמיליע און מיט די געסט. דערצו דאַרף מען שוין, נאַטירליך, אַנדערש אויס־שטאַפירען אָט דאָס גרויסע צימער. ערשטענס שטעלט מען אין איין ווינקעל אַ דעווענפאָרט, אָדער א סאָפא — פון אַ ספרינג אויף פיס־לעך, צוגעדעקט מיט אַ גוטען מאַטראַץ, און דאָס איז דאָס שלאָף־צימער. אין א צוויטען עק צימער, נאָהענטער צו דער קיך, האַלט מען אַ געהט־לעג טיש (וואָס קאָן זיך צונויפלעגען און ווערט שמאָל), דאָס איז דאָס עס־צימער; די איבריגע פלעצער פילט מען אָן מיט אַ פאָר ווייכע, בעקוועמע אָרם־טשערס (פאָטעלען) און דאָ און דאָרט צושטעלט מען עטליכע קלענערע בענקלעך, וועלכע דינען צום טיש, ווען מען זעצט זיך עסען די מאָלצייטען. אין אָט דעם גרויסען צי־מער געפינט מען פלאַץ פאר אַ פאָר קליינע ביכער שאַפקעס, אפשר נאָך אַ קליין קאָנטורקעלע, און דאָס צימער איז שעהן, אנציהענד און האָט אין זיך ניט דעם פארשטאַרצטען שטייפען אויסזעהן, ווי די היינטיגע פראָנטרומס האָבען מיט די דריי שטיקלעך געבעטע מעבעל, וועלכע מען געפינט, וואו מען זאָל ניט אַריינקומען. אזא צימער האָט עפּעס אין זיך אן אייגענע פערזענליכקייט, אן אייגענע אינדיווידוא־ליטעט.

עלעקטרישע לאָמפען גיבען צו צויבער. — אַזאַ גרויס צימער, ווי מיר האָבען נאָר וואס באַשריבען, האָט שוין ניט דעם איינעם צענטער מיט דעם טיש אין מיטען און מיט דעם הענגענדיגען לאָמפ אין דער מיט סטעליע. די צענטערס זיינען שוין איצט פארשפרעהט געווארען: צו דער סאָפא, צו דעם קאָנטאָרעל, צו די ווייכע ארם־טשערס (פאָטע־לען), צום צונויפגעלעגטען טיש, ווייל יעדער ווינקעל איז איצט, ווי א באַזונדער צימער אַליין. און אָט דארום האָט מען אנגעהויבען ברויכען אַזוי פיעל עלעקטרישע לאָמפען. א לאָמפ אין יעדען פון אָט די צענ־

טערם איז א גרויסע ציהרונג, און גיט די מיטגלידער פון דער פאַמיליע עפּעס ווי אַ מין פּריוואַטע אָבגעזונדערטקייט, גלייך ווי מען וואָלט זיך געפונען אליין אין א צימער, זיצענדיג מיט אַ בוך אין דער האַנט, אָדער מיט עפּעס אַן אַנדער באַשעפטיגונג.

די קליינע טישעלעך. — מיט אָט דער נייער איינריכטונג פון די מאָדערנע היימען זיינען אָנגעקומען די קליינע טישעלעך (די ענד־טייבעלס). יעדער צענטער אין צימער מוז האָבען אַ טישעלע פאר׳ן בוך, פאר די סיגאַרען א. אַז. וו.

פשוט עקאָנאָמיש. — מיט עטליכע קינדער איז ניט שטאַרק מעג־ליך צו וואוינען אויף דעם פלאַן, ווי מיר האָבען באַשריבען. אָבער אַפילו אין אָט דעם פאַל איז בעסער צו האָבען ווענינער צימערען, אָבי גרויסע; קאָן מען זיי אַלע ברויכען דעם גאנצען טאָג, אלס זאָל און פאר אלע אַנדערע נויטיגקייטען, ניט האָבענדיג קליינע שלאָפצי־מערלעך, וואס שטעהען געוועהנליך א גאַנצען טאָג לעדיג, כאָטש ראַמען און פוצען אַרום זיי איז שטענדיג פאַראַן גענוג.

קאָלירען פרישען אויף דאָס צימער. — פריהער האָבען מיר רעקאָמענדירט צו האָבען איין קאָליר אויף די ווענט. דאָס איז זעהר שעהן, אָבער דערצו מוז מען אריינברענגען אַ פּאָר אויפלעבענדע קאָ־לירען, און דאָס קריגט מען מיט דער פולער האַנט, ווען מען הענגט אויף אַ בלומענדיגען שטיק טעפּעסטרי (קוליעם), אָדער אַ שעהן שטיק טשינץ איבער דער סאָפא, אָדער דעווענפּאָרט. דאָס גיט אָט דעם ווינקעל אויך צו הויכקייט און איז היינט מעהר מאָדיש ווי אַ בילד. „סאַטה סי״ הענגינגס זיינען זעהר אָנציהענד (אין די גרויסע קלייטען). די קישעלעך אויף דער סאָפא דאַרפען זיין אין פארשיידענע העלע קאָלירען, אָבער זיי זאָלען ניט שטעכען אין די אויגען, ווי געזאָגט פריהער.

הויז ניט קיין בילדער גאַלערעע

עס איז אויך די נייגונג פון די נייע צייטען צו האלטען וואָס ווע־ניגער בילדער אויף די ווענט. אַ בילדער־גאַלערעע איז פאַראַן אין מוזייאום, אָבער אין דער היים דאַרפען די ווענט זיין וואָס ווענינער פאַרהאַנגען. דאָס גיט דעם צימער צו אַ פרייקייט און עס איז טאַקע פּראַקטיש אויך — ווענינער שטויב־האַלטערס.

ניט אונטער דער סטעליע. — די פּאָר בילדער, וואָס הענגען שוין יא, זאָלען ניט אָנשפּאַרען סאַמע אונטער דער סטעליע, ווי מען זעהט אין איינינע הייזער. זיי דאַרפען הענגען, אַז עס זאָל זיין באַ־קוועם זיי צו באַטראַכטען.

ניט אין איין ליניע. — אויב מעגליך, הענגט די בילדער ניט אויסגעצויגען אין איין ליניע. זאָל דאָס צווייטע הענגען אַביסעל וויי־טער און נידעריגער, ווי דאָס ערשטע.

פאַרהיטען דאָס בילד. — אַ שווער בילד דאַרף הענגען אויף

צוויי בילדער־האַטשיקעס און יעדעס יאָהר דאַרף מען בייטען דאָס דראָט, ווייל עס זשאַווערט און קאָן זיך איבעררייסען.

פאַמיליען בילדער אַ פּריוואַט זאַך.

דאָס פּלאַץ פאַר פאַמיליען־בילדער איז ביי זיך אין שלאָפצימער, אָדער אַזוי אין אַ פּריוואַט־צימער. יענעם איז ניט אינטערעסאַנט אָנ־צוקוקען די באָבע אָדער די מאַמע אונזערע: קרובים זיינען נאָר אונז אַליין טייער, טאָ וואָרום ארויפצווינגען זיי אויף די געסט?

בילדער פאַר געסט. — בילדער פאַר געסט צו זעהן דאַרפען פאָרשטעלען עפּעס, ניט פון אונזער פּערזענליכען לעבען. אַ שעהן נאַטור־בילד אָדער אפילו דאָס בילד פון גרויסע באַריהמטע מענשען מאַכט אויך ניט אויס.

איינפאַכע ראַמען. — איינפאַכע גלאַטע ראַמען פון גוטען האָלץ, אפשר מיט אַ קליין מוסטערעל ביים עק, איז אַ סך שעהנער, אַרטיס־טישער, ווי די גרויסע גרוביאַנסקע געגילדעטע ראַמען.

ניט אָנזעהן דעם דראָט. — קליינע בילדער איז שעהנער צו הענגען אַזוי, אַז דער דראָט זאָל זיך גאָר ניט אָנזעהן. עס זיינען פאַראַן דערצו גלעזערנע שטיפטלעך, וואָס פיהרט ניט איבער די וואַנט.

צופיל אָנגעמאַזיעט. — הענגט ניט קיין בילדער אויף ווענט, וואו עס זיינען פאַראַן פענעלס. דאָס קומט אויס צו אָנגעמאַזיעט.

באַוואָרענט די ראַמען. — באַוואָרענט אייערע געגילדטע ביל־דער־ראַמען געגען פליגען. שטויבט זיי גוט אָפּ און באַשמירט זיי מיט אַ ווייך בערשטעלע איינגעטונקט אין ציבעלע־וואַסער. קאָכט אָפּ פיר ציבעלעס אין אַ פיינט וואַסער.

פאַרדעקט דאָס געגילדעטע. — קויפט „פאַרטשמענט סייז", צופיהרט עס מיט אַ ביסעל טערפּענטין און באַשמירט די ראַמען און לאָזט זיי אָפּטריקענען, ניט געווישטערהייט. דאָס פאַרהיט דאָס גע־גילטע ניט שוואַרץ צו ווערען.

פאַרריכט די ראַם. — מישט אויס פוטי (קיט) מיט אַביסעל מעהל, אַז עס זאָל ניט זיין אַזוי פעט און דערמיט איז גוט צו פאַר־ריכטען אָפּגעטשיפּטע געגילדעטע בילדער־ראַמען. ווען דאָס ווערט גוט פאַרטריקענט, געהט מען עס איבער מיט גאָלד־פאַרב און מען דערקאָנט אפילו ניט.

פאַרשידענעס

זוען שפּאַליער בליאַקירט. — ווען דער שפּאַליער אויף די ווענט בליאַקירט איז גוט אָפּט איבערצוהענגען די בילדער אויף אַן אַנדער פּלאַץ. פאַרשפּאָרען צו ווערען פלעקען, און מען מוז שוין טאַקע האַלטען די בילדער נאָר אויף די פריהערדיגע פּלעצער.

דאָס האָלץ אַרום. — דאָס האָלץ אַרום די ווענט פּאַסט צו אַלץ, ווען עס איז בלויז געוואָרנישט אָדער געפאַרבט ווייס.

נאָר גוטע פאַרב. — ווען ווענט זיינען געפאַרבט מיט אַ גוטער פאַרב קאָן מען זיי לייכט וואַשען מיט אַ ריינער שמאַטע איינגעטונקען אין וואַרימע מיליענקעס פון ווייסער זייף און דערנאָך אָפּשווענקען. שטאַרק פארשמירטע פלעצער מעג מען איינרייבען מיט ווייטינג (פיינט סטאָר) און גוט אָפּוואַשען מיט קאַלטער וואַסער.

מאַכט דעם שטעקען גלאַט. — ווישט אָפּ מיט אַ ביסעל קעראָסין דעם שטעקען פון די פאָרטיערס, וועט איהר זעהן, ווי לייכט די מעשענע אָדער הילצערנע רינגען וועלען זיך קענען איבעררוקען.

אויפצוהענגען פאָרהאַנגען. — הענגט ריכטיג אויף דעם שטע־קען. וואַרפט אַריבער די פאָרהאנגען און כאַפּט זיי אויבען צו מיט אַ פּאָר שפּילקעס, אַז זיי זאָלען ניט אַראָפּפאַלען. איצט שלאָגט צו פון אונטען יעדען שפּיץ מיט אַ שפּילקע, אָדער מיט אַ קליין טשוועק־קעלע וואו איהר ווילט: צי ארום דער פאדלאָגע, אָדער צו דער ראַם פון דעם פענסטער. דאַן ציהט די פאָרהאנגען גוט אָפּ איבער׳ן שטע־קען, פאַרנייהט זיי דאָרט פון אויבען, אָדער שטעקט אָן שפּילקעס, און די פאָרהאַנגען וועלען ארויסקומען גלייך, ווי אַ סטרונע, און איהר וועט ניט דאַרפען אַלע מאָל אַראָפּשפּרינגען צו קוקען צי זיינען זיי גלייך.

אָן עבירה אַוועקצואוואַרפען. — גוטע אַלטע שמוציגע ווינדאָו שעידס (שטאָרעס) קאָן מען אַראָפּנעמען פון די קיילעכיגע שטעקענס, אויפטרענען דעם אונטערשטען זוים און דעם זוים צושלאָגען צום שטע־קען, און די אויבערשטע זייט, די ריינע, פאַרזוימען, דאַן אריינרוקען דאָס דינע שטעקעלע און די שעיד איז ווידער ניי. אָבער מען גיט זיי אַוועק רייניגען, וואו מען רייניגט מלבושים טרוקענערהייט. דאָס קאָסט זעהר ווענינ.

ביליגע ווינדאָו שעידס. — פאַר די אויבערשטע צימערען קען מען לייכט מאַכען ווינדאָו־שעידס פון שטאַרקער געלער לייווענט אָדער זאַנע. מישט צו אַביסעל גלאָו־סייז (אין פיינט סטאָר), אָדער גומע־ראַביקע צו דעם קראָכמאַל, ווערען זיי זעהר שטייף. פון דרויסען זעהען זיי ניט אויס ערגער פון די גוטע לייוועגטענע, און וואַשען וואַשען זיי זיך ווי אַ העמד. די נויטיגע שטעקענס קריגט מען אין אַ בילדער־און ראַמען־קלעיט.

באַהאַלטען אויף אַ לאַטקעלע. — נאָכ׳ן שפּאַלירען די ווענט איז גוט צו האלטען שטיקלעך. ווען עס ווערט דערנאָך אַ ריס, רייסט אָפּ אַ שטיקעל אַזוי, אַז די עקען זאָלען ניט זיין גלייך, ווי ארומגעשוירען; זאָלען זיי בעסער זיין ווי ווען מען גיט עס אַ ריס אָפּ, מיט דינינקע פעדעמלעך ארום. קלעפּט צו און מען דערקענט אַפילו ניט.

הענגט זיי לופטערען. — ליים־פאָרהאַנגען איז גוט ארויסצוהענגען אָפט לופטערען אין ניט קיין שטאַרק ווינטיגען טאָג. דאָס ווינטעל שלאָגט ארויס דעם שטויב און זיי בלייבען ריין אַ סך לענגער.

קאַפּיטעל 23.

אין שלאָפצימער

רוהיגער שלאָף, ז. 434. — אנטלויפט פון פינסטערע שלאָף־צימערען, ז. 436. — שלאָפען אין דרויסען, ז. 436. — מאַטראַצען, ז. 438.

רוהיגער שלאָף.

אום דער שלאָף זאָל זיין אמת רוהיג און ערפרישענד, מוז דער גאַנצער קערפּער ליגען נאָכגעלאָזט. קיין שום גליד טאָר ניט זיין אָנגעצויגען. אָבער איבער די הויכע קאָפּ־קישענס „זיצט" מען, ניט מען ליגט, און די מוסקולען פון דער פּלייצע זיינען אָנגעצויגען, און קיין רוה איז דאָס שוין ניט.

אין גאַנצען אויסגעצויגען. — דער קערפּער מוז ליגען אין גאַנצען אויף דעם מאַטראַץ, נאָר דער קאָפּ מעג זיין אונטערגעשפּאַרט מיט אַ קליין קישעלע. אַפילו דער אַקסעל דאַרף אָנריהרען דעם מאטראַץ.

באַקוועמע קישעלעך. — גוטע קישעלעך זיינען דרייסיג אינטשעס לאַנג און אַכצעהן אינטשעס ברייט און ניט שטאַרק אָנגעשטאָפּט מיט פעדערען. מען קאָן אַזעלכע קליינע קישעלעך לייכט וואַשען, לופטערען און אָנציהען, ניט אָפּרייסענדיג ביי זיך דאָס געזונט. אויף די גרויסע בעבעכעס רוהט מען ניט גוט.

ניט נאָהענט צו דער וואַנט. — ווען דאָס בעט שטעהט צוגערוקט צו דער וואַנט, שלאָגט זיך די אויסגעאָטעמטע לופט אָן אין איהר, און דער מענש אָטעמט זי צוריק איין. אַ בעט מוז, ווי ווייט מעגליך, שטעהן אין מיטען צימער, ווערט טאַקע אין איין וועגס לייכט צוצוקומען פון ביידע זייטען.

אין באַזונדערע בעטען. — אין באַזונדערע בעטען קאָן זיך יעדער צופּאַסען צו דער וואַרימקייט, וואָס ער דאַרף האָבען און ווערט ניט געשטערט אין שלאָף פון דעם צווייטען. אַ חוץ דעם פאַרשפּאַרט מען איינצואָטעמען דעם צווייטענס אויסגעדוכטעטע לופט, וועלכע איז שעדליך.

אָפּט בייטען אונטערוועש. — מען דאַרף אָפט בייטען אונטער־וועש און קיין מאָל ניט טראָגען עס דעם גאַנצען מעת־לעת. ביינאַכט דאַרף מען דאָס לופטערען אויף די בענקלעך נעבען אָפענעם פענסטער און אַליין שלאָפען אין פריש־אויסגעלופטערטע נאַכט־וועש.

וואו צו לופטערען. — זאָלען די בענקלעך מיט'ן טאָג־וועש ניט

שטעהן סאַמע ביים נאָז פון דעם שלאָפענדען, אַז ער זאָל ניט איינ־דוכען דעם ריח פון די אויסגעטאָנענע מלבושים, וועלכע האָבען אויף זיך דעם ריח פון לייב.

גאָר ניט אויסגעלופטערט. — ווען מען לעגט צונויף דאָס בעט־געוואַנט אַ קישען אויף אַ קישען און מען לעגט זיי ארויף אויפ׳ן פענס־טער לופטערען, ווערען אפשר די עקען אָפּגעפרישט, אָבער ניט די פלעצער, אויף וועלכע מען לעגט דעם קאָפּ. דאָרט בלייבט די פּאַר־דומפּטקייט, ווי פריהער. בעט־געוואַנט מוז מען צואוואַרפען אום די לופט און די זון זאָל ארומנעמען יעדעס פיצעל. די זון הרג׳עט אוועק אַלע מיקראָבען.

ליבען ניט די זון. — פעדערען איז ניט גוט צו לופטערען לאַנג אין דער זון. דער אייל אין זיי ווערט אויסגעטריקענט און זיי קריגען אַ שלעכטען גערוך. אויב מעגליך ציהט אַראָפּ פון זיי די ציכלעך און לופטערט די ציכלעך אַליין אין דער זון.

וואַרימער און ריינער. — אַ פּאָר דינע וואָלענע בלענקעטס זיינען וואַרימער, ווי איין גראָבע וואַטענע קאָלדרע, ריינער אויך, ווייל מען קאָן זיי וואַשען אָפּט. די לופט צווישען די בלענקעס גיט די וואַרימקייט.

ליילעך אונטער די בלענקעטס. — ווען מען שלאָפט צוגעדעקט מיט אַ ליילעך אונטער די וואָלענע בלענקעטס, ווערען זיי באַשיצט פון פנים און פון די הענט און ווערען ניט קויטיג. אַזעלכע בלענקעטס דאַרף מען אָפּט לופטערען אין דרויסען, אָבער וואַשען זיי איז גענוג איין מאָל אַ יאָהר.

באַשיצט די בלענקעטס. — עס איז גוט צו קויפען ליילעכער אויפ׳ן יאַרד, קאָן מען זיי מאַכען לענגער ווי די פאַרטיג־גענייהטע. כאָטש אַ צוואַנציג אינטשעס דאַרף מען אַריבערבויגען ביים פנים, אום ריכטיג צו באַשיצען די בלענקעטס אָדער די קאָלדרע. אַפילו פאַר׳ן מאַטראַץ דאַרף אויך דאָס ליילעך זיין גאַנץ לאַנג, אום מען זאָל קאָנען ריכטיג ארונטערבויגען און האָבען אַ גלאַט בעט.

אַ בלענקעט ליילעך. — אום ווינטער איז קאַלט צו שלאָפען צווישען ליילעכער, ווען דאָס פענסטער שטעהט אָפען. זיי לאָזען אריין קעלט. די דינע באַוועלנע בלענקעטס זיינען גוט אויף אויפצושפּרייטען אין בעט און אויך אויף אונטער דער קאָלדרע. זיי וואַרימען זעהר גוט. אָבער מען דאַרף זיי בייטען אַזוי אָפּט, ווי די ליילעכער. זיי זיינען אַזוי ביליג, אַז עס לוינט זיך צו קויפען עטליכע אויף אמאָל, אַז מען זאָל יעדע וואָך קאָנען האָבען פרישע.

צונויפגעלעגטע קאָלדרע צופוסענס. — מיט די פענסטער אָפען, ווערט פאַרטאָג קאַלט אין שלאָפצימער. עס איז דאַרום גוט צו האַל־טען אַ צונויפגעלעגטע קאָלדרע סאַמע צופוסענס ,וועלכע מען קאָן געבען אויף זיך אַ ציה ארויף. לעגט די קאָלדרע אַזוי צונויף, אַז איין ברעג זאָל זיין באַקוועם אָנצונעמען און געבען אַ ציה צו זיך. ביי די אַמעריקאַנער איז דאָס אַ מנהג פון דור דורות, און נאַטירליך האַלטען

זיי זעהר שעהנע קאָלדרעס אויפ'ן בעט, ווייל זיי ליגען אפילו בייטאָג צונויפגעלעגט אויפ'ן עק בעט.

די קרייזי קווילטס אָדער די קאָלירטע וואָלענע אינדיען בלענקעטס זיינען זעהר שעהן צו אָט דעם צוועק.

אַנטלויפט פון פינסטערע שלאָפצימערען. — אַ שלאָף-צימער, נאָך מעהר ווי יעדעס אַנדערעס צימער, מוז זיין ליכטיג און האָבען די זון אַ פּאָר שעה אין טאָג. דאָס שלאָף-צימער מיט די פענסטער צו דער סאָוטה איז דאָס בעסטע. עס איז קיהל אום זומער און וואַרים אום ווינטער. אָבער אַ צימער אָהן דער זון איז ניט קיין פּאַסענד צימער, אפילו ווען עס איז ליכטיג. דאָס ווערטעל, וואָס זאָגט, אַז „אין דעם צימער, אין וועלכען די זון קומט ניט אריין, קומט דער דאָקטאָר יאָ אריין", איז ריכטיג, ווי גאָלד. די זונען-שטראַהלען הרג'ענען אַוועק אַ סך סאָרטען מיקראָבען און מענשען מוזען אַנהויבען טראַכטען פון פאַר-היטען קראַנקהייט און ניט מוזען קורירען קראַנקהייט.

אַ צוג-ווינט נויטיג. — אַ שלאָף-צימער, וואָס האָט ניט קיין צוג, טויג אויף כפּרות. ווען מען אָטעמט ארוים די לופט איז זי אַ סם. דאָס קלייבט זיך אָן אין שלאָף-צימער, און מוז אין דער פריה „ארויס-געוואַשען" ווערען פון אַ שטאַרקען שטראָם פרישער לופט. מען טאָר ניט וואוינען אין צימערען מיט די עיר-שעפּטס, אָדער סקאַי-לאַיטס. און ווען מען וועט אַזעלכע הייזער אויסווייכען, וועלען די לענדלאָרדס זעהן זיך אַן עצה געבען. אין אַ שלאָף-צימער מוז זיין אַ טיר גראָד געגען די פענסטער, אַז עס זאָל קאָנען זיין אַ צוג.

מיר אָטעמען אקסידזשען. — יעדע מינוט פון לעבען מוזען מיר האָבען דעם פרישען אקסידזשען פון דער לופט. די פענסטער טאָרען קיין מאָל ניט זיין פאַרמאַכט. זאָל מען שלאָפען מיט אַ וואַרים העמד, אפשר אַ טשיפּעק אויפ'ן קאָפּ, אָבער אין גרעסטען פראָסט מוז דאָס פענסטער אַריינלאָזען פרישע לופט. באַשיצט זיך פון ווינט מיט אַ שפּאַ-נישער ווענטעל, אָדער עפּעס אַנדערש, אָבער קיין פארמאכט פענסטער טאָר ניט זיין אין שלאָף-צימער.

ניט באהאַלטען דעם קאָפּ. — עס איז זעהר שעדליך צו שלאָפען מיט'ן קאָפּ אונטער דער קאָלדרע. קיין פרישע לופט קומט אָהין ניט אריין, אָטעמט מען דאָן טאַקע די זעלביגע לופט, וואָס מען האָט נאָר-וואָס אויסגעאָטעמט. דאָס איז אַ סם.

נאָך בעסער, ווי אין לופטיג צימער. — שלאָפען אין לופטיגע צימערען איז גוט, אָבער אין דרויסען אויף אַ סליפּינג פּאָרטש איז נאָך בעסער. דאָס איז גאָר אַן אַנדער מין שלאָף. ווי ווייט מעגליך מוז מען אַנהויבען פאָדערען גאַניקעס ביי די לענדלאָרדס. אין אַן אייגענעם הויז איז דאָך שוין אָפּגערעדט. פּאַרזעצט אַ משכן און מאַכט זיך אַ סליפּינג פּאָרטש.

אַ שאַפע אויפ'ן פּאָרטש. — אין אַ ווינקעל פון סליפּינג פּאָרטש

איז גוט אויסצובויען אַ טיפע שאַפע אויף צו האַלטען עטליכע איבע־ריגע קאָלדרעס און די געלופטערטע נאַכט־וועש.

באשיצט פון רעגען. — ווען מען האָט דאָס מזל צו שלאָפען אויף אַ סליפינג פּאָרטש קויפט אין די אַרמי־קלייטען ראָבערנע פאַנטשאָוס אויף איבערצודעקען יעדעס בעט געגען רעגען.

ווען אָנצוהויבען שלאָפען אין דרויסען. — הויבט אָן צו שלאָפען אין דרויסען אין די ערשטע מאָנאַטען פון ספרינג (ווּעסנע) און האַלט דאָס אָן ביז דער שניי דעקט שוין צו דאָס בעט.

מען קאָן שלאָפען אָפּילו אום ווינטער. — אַפּילו אום ווינטער קאָן מען שלאָפען אויף׳ן סליפינג פּאָרטש, אַבי מען באַוואָרענט די נאָרט־זייט פון ווינט. עס זיינען פאַראַן אַזעלכע שלאָף־זעק און, אָנטועענדיג א וואָרימען טשיפּעק אויף׳ן קאָפּ, קאָן מען שלאָפען אין די גרעסטע פרעסט. שלאָפען דען קינדער ניט אָפּ אין פּאַרק שטונדען לאַנג?

נאַכט־לופט דאָס זעלביגע ווי טאָג־לופט. — עס איז אַ פאַלשע איינבילדונג, אַז די נאַכט־לופט איז שעדליך. די פענסטער מוזען זיין אָפען ביי טאָג און ביינאַכט, זומער און ווינטער, איבערהויפּט אין שלאָף־צימער.

באשיצט די פאָרהאַנגען ביינאַכט. — ווען די פענסטער שטעהען אָפען ביינאַכט איז גוט די פאָרהאַנגען צוזושפּיליען אין דער הויך, ווערען זיי ניט אַזוי שנעל קויטיג.

פאַרבעטען דאָס ברייטע בעט. — לעגט אַוועק דאָס ליילעך נאָר צו־קאָפּענס און בויגט אַרונטער אונטער׳ן מאַטראַץ. לעגט אַרויף דאָס צווייטע ווייסע ליילעך אָדער בלענקעט, וואָס ליגט אונטער דער קאָל־דרע. לעגט אַוועק די קאָלדרע און די דעק, שטעלט אויף די קישענס, דעקט זיי צו מיט די צודעקלעך און אָט איז דער צוקאָפּענס פאַרטיג. איצט געהט איבער צופוסענס פון בעט און מיט אַ פּאָר באַוועגונגען ציהט איהר אַלץ אַרונטער און דאָס בעט איז צוגעדעקט און איהר האָט זיך פאַרשפּאָרט פינף און ניינציג מאָל געהן אַהין און צוריק.

איינשיטען פון טשיז קלאָט (מערליע). — עס איז אַ גוטער פּלאַן צו האַלטען די פעדערען פון קישען אין אַ טשיז־קלאָטענעם איינשיט און פון אויבען אַ ריכטיגען טיקינג, צונויפגעשפּיליעט מיט קנעפּ־לעך. מען קאָן די איינשיטען אַראָפּנעמען און אָפּט וואַשען, און לופ־טערען די פעדערען איז אויך לייכטער אין דעם דינינקען איינשיטעל, די לופט געהט לייכט דורך.

די איבערבעטען. — מען מעג שוין אויפהויבען די הענט צום הימעל און דאַנקען, וואָס די איבערבעטען געהען שוין אַרוים פון דער מאָדע אַלס צודעקען. קיין ערגערע זאַך האָט זיך צו אונז ניט פאַר־שלעפּט פון דער נאַרישער פאַרגאַנגענהייט ווי די פעדער־בעטען. ער־שטענס, קאָן מען זיי ניט האַלטען ריין. עס איז זיי שווער צו לופ־טערען, און פון וואַשען איז דאָך שוין אָפּגערעדט. אַפּילו ריינע ציכען אָפּט אָנצוציהען איז אויך שווער. אָבער דער עיקר איז דאָס, וואָס

אונטער זיי שוויצט מען, און קיין ריכטיגער שלאָף איז דאָס ניט, ווען מען איז צו וואַרים איינגעדעקט.

קינדער נעצען דאָס בעט. — אי ווען קינדער זיינען ווייניג צוגעדעקט, אי ווען זיי זיינען שטאַרק וואַרים צוגעדעקט, נעצען זיי אין בעט. מען דאַרף זוכען דעם מיטעלפונקט — ניט קאַלט און ניט הייס. פעדער-בעטען זיינען באַרבאַריש. אויב איהר זיינט געבענשט מיט אַן איבערבעט, מאַכט אַ סך קליינע קישעלעך און ווערט אַ מאָדערנער מענש.

באשיצען דעם מאַטראַץ. — מאַטראַצען קאָנען בלייבען אויף אייביג ריין, ווען מען באשיצט זיי גוט. אַ ציך פון געלער לייווענט איבער׳ן מאַטראַץ האַלט די סחורה ריין, אָבער מיט קינדער איז דאָס ניט קיין גענוגענדע באַשציונג. אַ ראָבער שיטינג איז פשוט אַ גרויסע נויטיגקייט.

באשיצט די ראָבער שיטינג. — אָט דאָס ניצליכע ראָבער-שיטינג האָט אָבער דעם חסרון, וואָס עס דרעהט זיך איין און קנייטשט זיך צוזאַמען און עס קומט אָפט אויס צו שלאָפען אויף גאָר ניט קיין גלאַט בעט. אָבער ווען מען ציהט עס נייערהייט גוט אויס אויפ׳ן מאַטראַץ און מען באדעקט עס גלאַט מיט אַ דאָפּעלטען קאַטען-בלענקעט (באַוועלנע קאָלדרע), וועלכע איז גרויס גענוג, אַז עס זאָל זיך גוט ארונטערבויגען אונטער׳ן מאַטראַץ, איז שוין די גאַנצע פראַגע פאַרענטפערט. ערשטענס, איז וואַרימער און ווייכער; צווייטענס, לאָזט די קאָלדרע דאָס ראָבערנע ליילעך זיך ניט אַוועקריהרען פון פלאַץ, אויף וועלכען מען האָט עס צוערשט אַוועקגעלעגט, און דאָס בעט בלייבט גלאַט.

באַוואָרענט זיך מיט אַ צוויי-דריי קאָלדרעס. — אַזעלכע קאָלדרעס דאַרפען זיין אין הויז אַ צוויי-דריי. ווען עס קומט אויס איבערצובייטען אויף שנעל, זאָל ניט אויספעהלען. דער דאָזיגער פלאַן איז גוט פאַר׳ן קינד׳ס בעטעל און וועגעלע אויך.

רייִן האַלטען דעם מאַטראַץ. — איין מאָל אַ וואָך קלאַפּט אויס און בערשט אָפּ דעם מאַטראַץ, וועט דער שטויב פאַרשפּאָרען אריינצודרינגען אינווייניג. דער וועקיום איז ווי געוואונשען צו אָט דער אַרבייט.

לופטערען דעם מאַטראַץ. — טראָגען דעם מאטראץ אָפּט אין דרויסען איז קיין קליינינקייט ניט, אָבער מען קאָן איהם האַלטען גוט דורכגעלופטערט, ווען מען הויבט איהם אונטער אין דער מיט יעדען טאָג. ווען מען לופטערט דאָס איבעריגע בעט-געוואַנט אויף די אָפענע פענסטער, נעמט איהם די לופט דורך.

האַלט זיך בעסער. — אַ מאַטראַץ איז גוט אָפט איבערצוקערען אויף דער אַנדערער זייט און אויך אויסדרעהען איהם מיט דער וואַנט-זייט צו דער פאָדערשטער זייט, דריקט ער זיך איבעראַל גלייך איין און עס ווערען ניט קיין בערג. טוט דאָס זעלביגע צום ספּרינג אויך.

קאַפּיטעל 24.

אין באַד־צימער

די וויכטיגע ראָלע, ז. 439. — ריינקייט אין באד־צימער, ז. 440. — אָרדנונג אין באַד־צימער, ז. 442.

די וויכטיגע ראָלע

אין אַ מאָדערנעם הויז שפּילט דאָס באַד־צימער א וויכטיגע ראָלע. פּערזענליכע ריינקייט האָט פריהער קיין מאָל ביי דער מענשהייט ניט פארנומען אַזאַ גרויס פּלאַץ אין זייער טעגליכען לעבען, ווי היינט. אויב עס זאָל טאַקע זיין אמת, וואָס מען זאָגט, אז די ציוויליזאַציע פון אַ פאָלק ווערט געמאָסטען מיט דער צאָהל זייף, וואָס ווערט פאַר־ברויכט ביים עולם, וואָלטען מיר, די אַמעריקאַנער, שוין ווייט אַנגע־שפּאַרט. אָבער ליידער שטעהט נאָך די ציוויליזאַציע א סך נידעריגער ביים גרויסען עולם, ווי די צאָהל זייף, וואָס ווערט שוין אין אמעריקא געברויכט. דאָך מעג מען שוין קוקען אויף דעם ענין פון זייף, ווי אויף א פרעהליכער ערשיינונג, און די ציוויליזאַציע וועט שוין יאקאָס אויך אָנקומען. ריינקייט, זאָגט מען, איז גאָטליכקייט. זיך אַ סך וואשען, זיך אָפט באָדען איז אַ גרויסע הילף צו אַ געזונטען צושטאַנד פון קער־פּער, און דארום שפּילט דאָס באַד־צימער א גרויסע ראָלע ביים בויען פון אַ הויז. מען בויעט שוין אין אָט דעם צימער אַריין אַלץ מעהר שעהנקייט, אַלץ מעהר בעקוועמליכקייט און אַלץ מעהר סאַניטאַרישע איינריכטונגען, און די אַמעריקאַנער באַלאַבאָסטע זוכט אַלץ מעהר צו האַלטען אָט דאָס צימער אזוי, אַז פאַר׳ן אויג זאָל עס אויך זיין אַזוי אַנגענעם, ווי די אַנדערע צימערען פון הויז.

די ערשטע פאָדערונג. — די ערשטע פאָדערונג איז אַז אין באַד־צי־מער מוזען זיין גענוג טאול־רעקס אויף צו הענגען האַנדטיכער. די פּאַר־צעלייענע, וועלכע מען מאַכט היינט, זיינען אַ סך בעסער, ווי די מע־טאַלענע, אויף וועלכע די האַנדטיכער זשאַווערען זעהר אָפט.

אַ מעדיצין שאַפקעלע. — ווי קומט מען גאָר אויס אָהן אַ מעדי־

צין קעבינעט (אַ שאַפּקעלע מיט מעדיצין און פלעשעלעך) אין באָד־צימער? צום גליק בויעט מען זיי שוין היינט אין דער וואַנט אַריין. אָבער דאָרט, וואו זיי זיינען ניטאָ, איז ראַטזאַם דאָס אַליין צו קויפען און האַלטען עס אָנגעפּילט מיט נויטיגע זאַכען אויף צו גיבען די ערשטע הילף, ווען מען פאַלט איין, אדער מען קריגט אַ וואונד.

טוילעט פּאַפּיר. — אין אונזערע היגיענישע צייטען קוקט מען אויף גוטע, גלאַטע טוילעט פּאַפּיר, ניט נאָר ווי אויף אַ בעקוועמליכקייט, נאָר ווי אויף אַ נויטיגקייט. צו געברויכען אַבי וואָסער פּאַפּיר איז אַמאָל פאַרבונדען מיט געפאַהר, ווייל מיקראָבען ווערען אַמאָל אריינגעבראַכט אין קערפּער אַריין און עס קאָסט אַמאָל טייערער, ווי די עטליכע סענט, וואָס גוט פּאַפּיר קאָסט.

וואָס טייער איז ביליג. — אין די גרויסע קלעטען פאַרקויפט מען טוילעט פּאַפּיר מיט צוויי טויזענט און אויך דריי טויזענט בלעטלעך אויף אַ ראָול. דאָס קומט געדיכט אויפגעוויקעלט און דאָס פּאַפּיר איז ווייך, דין און ריין. עס קאָסט אַביסעל טייערער, ווי די ביליגע, האַרטע און ניט גאַנץ ריינע פּאַפּיר. אָבער וואָס טייער פריהער, איז אַלץ ביליגער שפּעטער. יעדע באַלעבאָסטע וואָלט געדאַרפט האַלטען אין הויז אַ האַלבען טוצען ראָלס אום עס זאָל קיין מאָל ניט קומען דערצו, אַז מען זאָל מוזען ריזיקירען און ברויכען ניט קיין ריין פּאַפּיר.

ריינקייט אין באָד־צימער

ווי העסליך עס איז, ווען מען קומט אַריין אין באָד צימער און מען געפינט די זייף אין שיסעלע פאַרשמוצט. ניט ווילענדיג גיט מען אַ טראַכט פון דער נאַכלעסיגקייט און עגאָאיזם פון דעם פריהערדיגען מענשען, וואָס האָט זיך געוואַשען. אָבער עס איז אַזוי לייכט די זייף שטענדיג איבערצולאָזען ריין פאַר'ן צווייטען, ווען מען וואַרפט די זייף נאָר אַריין אין דער שיסעל וואַסער, ווען מען שווענקט די הענט אָב פון די מילינקעס.

מענשען דאַרפען ביי זיך אויסאַרבייטען אַ געוואוינהייט אויסצוּוואַשען די שיסעל (בייסין), אין וועלכער מען וואַשט דאָס פּנים, אום אַ צווייטער זאָל זי געפינען ריין. עס דאַרף שטענדיג הענגען אַ ריין שמאַטקעלע ערגעץ ביי דער זייט. מיט אַביסעל זייף אויפ'ן שמאַטקעלע איז דאָס גאָר קיין ארבייט ניט.

ניט לאָזען יענעם קיין שמוץ. — אי קינדער, אי גרויסע מוזען נאָך זיך אויסוואַשען די באָר, אַרומווישען די נאַסע פּאָדלאָגע, מיט זיך מיטנעמען דאָס ברודנע וועש און איבערהויפּט איבערלאָזען דאָס צימער אין דעם בעסטען אָרדנונג. אין אנשטענדיגע באַרדינג הייזער וויל מען גאָר ניט האַלטען אַזעלכע געסט, וואָס האַלטען ניט ווי עס געהער צו זיין אָט דאָס געמיינשאַפטליכע צימער. מיט אַביסעל אויפמערקזאַמקייט קאָן מען ביי זיך אויסאַרבייטען אָט די ניצליכע געוואוינהייט.

אָן אייגענעם האַנדטוך. — אַפּילו אין דער אייגענער פאַמיליע דאַרף זיך יעדער האָבען זיין אייגענעם פּנים־און־באָד האַנדטוך אויף אַן אבגעשטעלטען האַטשיק, אָדער טאַול־רעק. דאָס איז אַ שעהנע מידה און אָפּט אויך גאַנץ עפּישענט, איבערהויפּט אין אַ פּאַרקעל־טונג, אָדער עפּעס אַ הויט קראַנקהייט.

ריינקייט אין דער וויסער וואַנע (באַד). — די ווייסע באָד ווערט ניט אַזוי פיעל געברויכט, ווי דער קיך סינק, און דאַרום האַלט זיך דער גלעז לענגער. ביליגע פּוידערס מיט זאַמד זיינען שעדליך. מיט אַ שמאַטקעלע און נעפּטאַ זייף, אָדער אַנדערע זייף, אָדער מיט אַמאָניא וואַשט מען ריין אוים דעם שמוץ.

גאָר ניט קיין פיינקייט. — ווי קאָן ביי זיך אַ מענש פועל'ן און זיך רוהיג אַרויסגעהן פון'ם באַד־צימער, איבערלאָזענדיג נאָך זיך די וואַנע מיט'ן שווארצען פאַס בלאָטע אַרום? אַ דאגה איהם פאַר דעם צווייטען! מיט זייף אויף אַ שמאַטקעלע נעהמט זיך דאָס אַזוי לייכט אראָפּ פרישערהייט.

טוילעט בייסען (שיסעל). — דאָס איז אַזא וויכטיגע זאַך אין אַ הויז, אַז עס פאַרדינט אַביסעל מעהר אויפמערקזאַמקייט, ווי איינינגע פרויען שענקען איהם. אין דער אַלטער היים איז אַן „אָבטרעט" גע־האַלטען געוואָרען אין פאַראַכטונג. מען איז אַהין אריינגעקומען נאָר ווען די נויט האָט שוין געטריבען, און די באַהאַנדלונג פון אָט דעם ניצליכען פּלאַץ איז געווען, און איז נאָך אין די צוריקגעשטאַנענע שטעדטלאַך איצט אויך פּשוט אַבשייליך. אָבער די ווייסקייט אַליין פון די שעהנע טוילעט בייסינס איז אַ גוטע אָנדייטונג, אז דאָס דאַרף האָבען אַביסעל אויפמערקזאַמקייט און עס קאָן זיין אַ ציהרונג אין באַד־צימער. אָפט אויסוואַשען פאַרהיט פון דער געלקייט, וואס קלייבט זיך דאָרט אָן און קיין שלעכטער גערוך, און קיין מיאוס'קייט פאַר'ן אויג וואָלט זיך ניט ענטוויקעלט.

דער גלעז וויכטיג. — אין טוילעט בייסין און אין דעם וואַש בייסין (וואַש שיסעל) מוז מען היטען דעם גלעז און ניט רייבען מיט די זאַמד פּוידערס. אַביסעל טערפּענטין, קעראָסין, אָדער אַמאָניא וואַשט זיי אוים. צום טוילעט איז גוט צו מאַכען אַ סוואַב (אַ שמאַטע אַרום אַ שטעקען) און יעדען טאָג גוט אויסווישען און גאָר ניט דערלאָזען, אַז געלקייט זאָל זיך אָנקלייבען. דאָס ברעטעל און אונטען אַרום די ברעג־געס פון טוילעט, דאַרפען אויך יעדען טאָג ארומגעוואַשען ווערען. אומאַנגענעהם זיינען אָט די זאַכען נאָר דאַן צו וואַשען, ווען מען דער־לויבט שוין דעם שלעכטען גערוך אָנצוקלייבען זיך; זאָנסט איז דאָס אַזאַ ארבייט, ווי יעדע אַנדערע.

פּאָדלאָגע פון קאַכליעס. — ווען אָט אַזא פּאָדלאָגע אין באַד צימער ווערט שטאַרק שווארץ איז גוט אָבצושמירען שטיקלעכווייס מיט צו־פיהרטען מיוריאַטיק עסיד, איינרייבען און באַלד יעדעס פּיצעל אָב־שווענקען מיט ריינער וואַסער, אָבטרוקענען, און נעהמען זיך צום צוויי־

טען שטיקעל פּאָדלאָגע. היט זיך און די קינדער פאַר דעם גאַז פון אָט דעם עסיד. דאָס איז אַ שאַרפער סם. (בלעטעל 365).

פאַרלאָזטע טוילעט בעסין. — ווען די געלקייט אין טוילעט בעסין איז שוין שטאַרק פאַרהאַרטעוועט, איז גוט אַריינצוגיסען אַביסעל מיוריאַטיק עסיד און וואַשען מיט דעם סוואָב. אָבער לאַנג טאָר מען דאָס דאָרט ניט האַלטען. עס עסט אָב דעם גלעז. שווענקט אַראָב און טוט עס באַלד נאָך אַמאָל, ביז די געלקייט געהט אַראָב.

פאַרלאָזטע טוילעט. — אָבער ווען מען וויל זיין עקאָנאָמיש און ניט דאַרפען גיסען אַ סך מיוריאַטיק עסיד, קאָן מען אויסשעפּען דאָס וואַסער פון טוילעט בעסין, איבערלאָזענדיג בלויז אַביסעל און דאַן אַריינגיסען ווייניג פון דעם עסיד, און דרעהען און דרעהען מיט׳ן סוואָב. שווענקט באַלד אויס. עס זיינען אויך פאַראַן האַרטע האָהר בערשטלעך דערצו.

פאַרלאָזטע טוילעטס. — צולאָזט צוויי עס-לעפעל לאַי (פּאָטאַש) אין דעם טוילעט בעסין און לאָזט עס אַזוי שטעהן עטליכע שעה. דאָס עסט אויך אָב דאָס געלע. היט דעם פּאָטאַש, אז א קינד זאָל עס ניט נעמען. דאָס איז סם.

טוילעט דעקלעך. — די בעסטע טוילעט דעקלעך זיינען די סעליולויד. עס זיינען פאַראַן עטליכע סאָרטען, אָבער עס לוינט זיך צו קויפען נאָר די בעסטע. זיי האַלטען זיך שטענדיג מיט אַ גלאַנץ. זיי זיינען לייכט ריין צו האַלטען, אָהן שפּאַלטען פאַר אומריינקייטען.

אָרדנונג אין באָד־צימער

קיינער ליבט ניט צו ווישען זיך מיט אַ צווייטענס האַנדטוך. עס איז דארום אַ גוטע מאָדע אין באַד-צימער צו האַלטען אַ פּאָר שעהנע, אויסגעפּרעסטע געסט-האַנדטיכער. די קינדער דאַרפען דאָס וויסען און ניט ריהרען. הענגט זיי אויף אַ ווייס ענעמעלטען „רעק", וועלכער קומט געוועהנליך מיט דריי שטעקעלעך. דאָס איז אַ שעהנע אָרדנונג.

אָרדנונג טאָג און נאַכט. — אין איניגע פאַמיליעס ווערט פון׳ם באַד-צימער אַ הקדש, ווייל מען טוט זיך דאָרט אויס אויף ביי נאַכט, און דאָס אָנטון בלייבט דאָרט אויף דער וואַנע, אויף דער טיר, די שיך און זאָקען אויף דער פּאָדלאָגע. דאָס איז אַ מיאוס׳קייט, וואָס קיין גוטע באַלאַבאָסטע טאָר ניט דערלאָזען. עס איז לייכט זיך אָבצוגעוואוינען דערפון. עס איז ניט שווער מיטצונעהמען מיט זיך די זאַכען אין שלאָף-צימער אריין.

שטיקלעך זייף. — א שטיקעל זייף אין קאָשיקעל אין דער וואַנע, און א צווייטע שטיקעל אויף דער וואַש-שיסעל, און מעהר טאָר ניט געדאַכט ווערען צוליב ריינקייט און אָרדנונג וועגען. די קליינע שטיקלעך דאָ און דאָרט שטעכען אין די אויגען. מען קלויבט זיי אָן, ביז מען קאָן זיי צולאָזען און מאַכען זייף דרעליעס, אָדער טאַקע זייף אליין.

גאָר ניט ציכטיג. — אין איינציגע הייזער דערלויבט די באַלאַבאָס־טע שמאַטקעס צו וואַלגערען זיך אין באד־צימער. די וואש רעגס מוזען העננגען אויף זייער אָבגעשטעלט פּלאַץ. דאָס שמאַטקעלע אויף צו וואשען די וואַנע און די וואַש־שיסעל אויף זיין פּלאַץ און מעהר טאָר ניט געדאַכט ווערען. די קעמלעך, די בערשטלעך, די צייהן־בערשט־לעך מוזען אַלע זיין אויף זייער פּלאַץ; טאַקע נאָר דאַן קאָן דאָס באד צימער אויסזעהען ווי געהעריג איז.

באַד־צימער קולימעל. — קויפט נאָר אַזעלכע קוליעמלעך, וועל־כע קאָנען זיך וואשען. פון׳ם אָפטען נאַס ווערען, איז גוט דאָס אויס־צוואוואשען א פּאָר מאָל אין יאָהר, און נאַטירליך ווילט זיך ניט האָבען אין באד־צימער אַן אָבגעבליאַקירטען, העסליכען קוליעמעל.

אַביסעל אויפמערקזאַמקייט נויטיג.

איבערהויפּט מוז מען היטען, אז אין באד־צימער זאָלען זיך ניט פאַרוואַלגערען שמאַטעס, עס זאָלען ניט פאַרגעסען ווערען זאַכען, וואס האָבען דאָרט ניט וואָס צו טון, וועט דאָס צימער בלייבען ריין און אנ־גענעהם פאַר׳ן אויג.

גאָר ניט קיין ציהרונג אין באד־צימער. — די האנדטיכער מעגען בלאַנקען פון ריינקייט, אָבער ווען מען גיט זיי אַ העננג־אויף אָט אַזוי ווי עס קומט אויס, אַבי אַרויס פון דער האנט, זעהט אָט דאָס צימער אויס ווי א הקדש. יעדער דאַרף זיך מאַ־כען די געוואוינהייט צונויפצולעגען דעם האַנדטוך אין דער לענג אין צווייען און איהם אַריבערוואַרפען איבער׳ן טאַול־רעק, אויפ׳ן אבגע־שטעלטען פּלאַץ. אָרדנונג באַפּוצט דאָס צימער.

באַקוועם פאַר דער באד. — פון גראָבען טערקישען האנדטוך מאַכט מען זיך א פּאָר מיטענס (הענדשקעס מיט איין פינגער), מען סיליעט אַריין אַ שטיקעל גומעלאַסטיק און מיט זיי איז גוט צו וואַשען זיך אין דער באד. מען דערגרייכט צו יעדען חלק פון קערפּער. גלאַט א בייטעל פון אָט דער סחורה איז אויך גוט.

אַ וועהטאָג אין האַרצען.

פיעל באַלעבאָסטעס זיינען איבער דער ענגשאַפט אין די טענע־מענטס געצוואונגען צו געברויכען דאָס באד צימער, ווי אַ קעמערעל אויף אַרויסצוהענגען זאַכען און אויף צו האַלטען אַ חלק פון זייער באַלעבאַטישקייט. עס איז אַ וועהטאָג אין האַרצען, אַז אין אַזאַ גרויסער וועלט, זאָל יעדער אינטש פּלאַץ אַזוי אויסגערעכענט ווערען. אָבער דאָך, קאָן מען אַפילו דאָרט מאַכען, אַז דער איינדרוק זאָל ניט זיין אַזוי־שווער, ווי ער איז ליידער אין איינציגע באַד־צימערען. מען גיט זיך אַן עצה, מען קלאַפּט צו אַ ברייטע פּאָליצע פאַר׳ן וואַש־קעסעל צ. ב. און מען הענגט אויף אַ שעהנעם קרעטאָנענעם פאָרהאַנג, און ער פאַרדעקט שוין אַלע צרות.

קאַפּיטעל 25.

אין קיך

די קיך, ז. 444; — גרייטען צום טיש, ז. 452; —וואשען געשיר, ז. 453; אַרום אויוען, ז. 459; — אַרום אייז־קאַסטענס, ז. 464; — פאַרשיידענעס אין קיך, ז. 466.

די קיך.

די קיך איז דער פרוי'ס שאַפּ. דאָ פאַרברענגט זי אַ סך צייט פון טאָג. פון דאַנען קומען אַרויס די נויטיגע באַקוועמליכקייטען פון לעבען. ניט נאָר ווערען דאָ באַזאָרגט די פיזישע באַקוועמליכקייטען פון דער פאַמיליע, נאָר דאָ הויבען זיך אויך אָן די מעגליכקייטען פאַר קאָפּ און גייסטיגע טעטיגקייטען, וועלכע הענגען אַזוי שטאַרק אָב פון ריכטיג צוגעפאַרטיגטער שפייז, ריינקייט פון וועש און פון די הונדערטער אַר־בייטען, וואָס קומען אַרויס פון די הענט פון דער באַלעבאָסטע אין צייט פון איהר פאַרברענגען אין קיך. די פרוי אין קיך פיהרט ביז אין הויכען גראַד דורך די באַפעהלען פון דער וויסענשאַפט, וואָס האָט אַ שייכות צום געזונט און צו אַנדערע פיזישע נויטיגקייטען.

און אויב די קיך איז אַזאַ וויכטיג פלאַץ, טאָ מוז דאָך אָט דאָס פלאַץ זיין איינגעשטעלט אויפ'ן בעסטען אופן. ניט נאָר וואָלט עס געדאַרפט זיין געבויט לויט אַלע נייע פאָדערונגען פון דער אַרכיטעקטור, מיט אַלע באַקוועמליכקייטען, וואָס די היינטיגע ציוויליזאַציע קאָן שוין דאַ־קאַזשען, נאָר די פרוי וואָלט געדאַרפט אָט דעם שאַפּ איהרען אַליין איינאָרדנען אַזוי, אַז עס זאָל אין איהם זיין אנגענעהם צו אַרבייטען, און אַלץ וואָלט געדאַרפט זיין אַזוי אויסגעשטעלט, אז עס זאָל זיין שעהן פאַר'ן אויג און באַקוועם פאַר די הענט, אוז זי אַליין וואָלט געדאַרפט זיין דער אַנגענעהמער צענטער אין אַן אנגענעהמער אומגעבונג.

די וועגט אין קיך. — אָט די ווענט וואָלטען געדאַרפט זיין פון אַ העלער פאַרב, אַז עס זאָל זיין פרעהליך אין די אויגען. אינטעליגענטע באַלעבאָסטעס שטרעבען אַפילו די קיך צו מאַכען פאַר אַ שעהן צימער, מען דאַרף דערצו ניט קיין פאַרמעגען. ערשטענס, דאַרפען די פאָר בענקלאַך זיין פון דעם זעלביגען סאָרט, ניט איינס אַזוינס, און דאָס צווייטע עפּעס אַנדערש. ריינקייט און אָרדנונג אין אַ קיך איז נאָך

אפשר מעהר נויטיג, און ערפרישענד פאַר'ן גייסט ווי ערגעץ אין אַן אַנדער צימער.

צווייטענס, דאַרפען די פענסטער זיין שטענדיג ריין און פאַרהאַנגען מיט איינפאַכע אָבער ריין-געפּרעסטע פאָרהאַנגלעך, און די קיך זאָל זיין וואָס וועניגער אָנגעשטעלט מיט אומנוציגע זאַכען.

אָבער לײדער, זעהט מען אין אַ סך קיטשענס די וועגט טונקעל גרין, אָדער עפּעס אַ מיאוס'ען פּינק; דערצו נאָך זיינען זיי פאַרהאַנגען מיט ביליגע, פּאַפּירענע בילדער און קאַלענדאַרען; אויף צוועקעס הענגען בענדלעך, שמאַטעס; אין אַלע ווינקלען שטעהען אָנגעשטעלט עמערס, טעפּ און קעסטלעך.

מיט אַביסעל אויפמערקזאַמקייט, קאָן מען אַזוי איינאָרדנען, אַז קיין איין איבריגע זאַך זאָל ניט שטעהן און שטעכען די אויגען. ביי פיל פרויען קלויבען זיך אָן מעהר זאַכען ווי זיי דאַרפען: אַן עברה אַרויס-צוואוואַרפען די אויסגעלעדיגטע קאַנען פון דער קאַפּע, די אָנגעפּלאַצטע קאָפּעס (טשאַשקעס), די אָבגעבראָכענע טעלער, די שמאַטעס פון די אויסגעטראָגענע האַנטיכער. און אַלץ פילט אָן יעדעס ווינקעלע און פאַר'מיאוס'ט די קיך.

די ווייסע קיך. — היינט ווערט באַטראַכט אַלס שעהן, ריין און היגיעניש, ווען די קיך איז אַ ווייסע. די ווענט מעגען טאַקע זיין פון וואָסער העלען קאָליר מען ליעבט, אָבער דער אייווען, דער טיש און די בענקלעך קאָנען לייכט זיין ווייס ענעמעלט. די אַרבייט אַרום זיי איז אַ סך לייכטער, ווי מען שטעלט זיך פאָר; מיט אַ ווייך שמאַטקעלע אָנגעזייפט מיט ווייסער זייף, גיט מען דאָס אַ וויש אָב יעדע וואָך און דאָס איז ריין און ליכטיג אין די אויגען. מען גיט אָט די אַרבייט אָב אַלס אַ פליכט פאַר א פאָר אונטערגעוואַקסענע קינדער (בלעטעל 156). דער אייז-קאַסטען און דאָס האָלץ אַרום קאָן מען אויך מאַכען ווייס און אַזאַ קיך איז אַ חיות. נאָך דער זייף דאַרף מען שטענדיג איבערגעהן מיט פרישע וואַסער, באַשעדיגט מען ניט אַזוי שטאַרק דעם ענעמעל (אמאליע).

שטרעבונג צו שעהנקייט.

מיט אַביסעל קאָפּ, קאָן מען אַפילו די קלענסטע קיך מאַכען פאַר אַ שעהן פּלאַץ, וואו דער גייסט ווערט ניט פאַרטרויערט, נאָר אויפגע-מונטערט. דער אַלטער טיש און די אָבגעקראַצטע בענקלעך קאָנען ווערען ניי און פון אַ העלען, אָנציהענדען אויסזעהן (בלעטעל 373). דער אויבערשטער צוקראַצטער טיש אוילקלאָט, וואָס האַלט אין זיך מיליאָנען מיקראָבען, טאָר ניט געדאַכט ווערען אין קיך. ווען דער טיש איז ענעמעלד, דאַרף מען גאָר קיין צודעק ניט. נאָר ביים עסען דעקט מען איהם צו מיט אַ טישטוך, אָדער אַ סעט אוילקלאָטענע שעהנע נעפּקינס, וועלכע מען ווישט אָב און מען וויקעלט אַרויף אויף אַ קיילע-כיגען שטעקען און מ'באַהאַלט, ביז צום צווייטען מאָלצייט. די שמאַטעס

אַרום אויוועץ און אויף אַלע טיר העגטלעך דאַרפען ניט געדאַכט ווערען אין קיך און די צוועקעס אַרום דאַרפען נאָר זיין, וואו מען דאַרף זיי טאַקע, און האַלטען אויף זיך נאָר די אָבגעשטעלטע זאַכען.

שטרעבונג צו שעהנקייט און אָרדנונג.

עס איז אמת, אַז שוועבעלאַך קאָן מען האַלטען אין אַ טעפּעל, זאַלץ אין אַ קאַוועקאַן און צוקער וועט ניט אַרויספאַלען, ווען מען האַלט עס אין אַ שיסעל, אָבער ווי זעהט דאָס אויס? אפשר ווען מען איז אונטערוועגענס מאַכט ניט אויס, אין וואָס מען נעהמט מיט אָט די זאַכען, אָבער אין דער היים, אין דער באַזעצטער היים איז אָט אַזאַ מיש־מאַש אומגעלומפּערט. עס פאַר׳מיאוס׳ט דאָס הויז. עס קאָסט אַזוי ווייניג, אַז עס איז גאָר קיין אויסרעד ניט וואָס מען האַלט ניט אָט די פאַרשיידענע זאַכען אין די כלים, וואָס די מאָדערנע הויז־פּיהרעריי האָט שוין אויסגעטראַכט: צוקער אין אַ צוקער־פּושקע, שוועבעלאַך אין אַן אָבגעשטעלט קעסטעלע דאַרויף, און זאַלץ אין אַן אמת׳ען זאַלץ־האַלטער, און אַלץ דאָס איבריגע נאָר אין זייערע ספּעציעלע כלים.

די ענגע קיך. — ערגעץ אין אַ ווינקעל אין אַ קליינער קיך שרויפט מען צו צו דער וואַנט אַ צוויי צונויפגעקלאַפּטע ברעטער אויף זאַוויע־סעס. אונטער זיי שרויפט מען צו אַזעלכע אייזערנע פיסלעך, וואָס לעגען זיך צונויף (האַרדוועאַר). דאָס איז אַ טיש אין אַ נויט. נאָך דער אַרבייט לאָזט מען דאָס אַראָפּ אויף דער וואַנט. ענעמעלט זיי אָב לויט די פאַרב פון דעם האַלץ אַרום, אָדער לויט דעם מעבעל.

אָפּען פענסטער אין קיך. — אין איינינגע הייזער הערט זיך שטענדיג אַ ריח פון עסען, אפילו ווען מען עסט ניט. דאָס איז דערפאַר, ווייל די ריחות פון׳ם קאָכען האָבען זיך פאַרשפּרייט איבעראַל און עס איז שוין שווער זיי אַרויסצוטרייבען. דאָס פענסטער אין קיך דאַרף שטענדיג זיין אָפען און די טיר צו די אַנדערע צימערען פאַרמאַכט. ביי דער ענדע קאָכען איז גוט צו מאַכען אַ צוג, אַז אַלץ זאָל אַרויסגעיאָגט און אויס־געלופטערט ווערען.

אַ ליכט איבער׳ן אויוועץ. — זעהר אָפט שטעהט די פרוי ביים אויוועץ און פאַרשטעלט זיך אַליין דאָס ליכט, וואָס ברענט אין דער מיט סטעליע. עס איז זעהר לייכט אויסצוציהען אַ שנור מיט אַ עלעקטרישען לעמפּעל איבערן אויוועץ, ס׳איז זעהר אַ גרויסע הילף.

אַ פּלאַץ פאַר טאָפּ־דעקלעך. — עס זענען איצט פאַראַן אַזעלכע מאַכערייקעס, אויף וועלכע מען שטעקט אַרויף אַלע טאָפּ־דעקלעך. דאַרף מען זיי ניט זוכען. זיי הענגען אַלע צו דער האַנט. מען קאָן זאָגאַר ענג אויסציהען אַ לאַנגען דראָט אויף צוויי האַטשיקעס, און אויף איהם הענגען די דעקלעך, וועלכע האָבען העגטלעך אין צענטער.

אַן אַלאַרם קלאַק. — ניט נאָר איז אָט דער זייגער גוט אויף אַרויס־צורייסען אייך פונ׳ם שלאָף אין דער פריה, נאָר ער קומט צו נוץ ביי דער אַרבייט אויך; אָט ראַמט איהר אין אַן אַנדער צימער און אין אויוועץ

זיצט די חלה; שטעלט איהם אָן, און ער וועט אייך שוין ניט לאָזען פאַרגעסען ווען אַריינצולויפען און ראַטעווען דאָס געבעקס.

אַ פּיך־קושען. — האַלט אַ קישעלע פאַר נאָדלען און שפּילקעס צו דער האַנט אין קיך. עס קומט זעהר צונוץ. ציהט עס איבער מיט אַ לינען ציכעל, וועלכען מען קאָן אַראָבציהען און אויסוואַשען.

מעסער שאַרפער. — דער מעסער שאַרפער, וואָס באַשטעהט פון עטליכע רעדעלעך דאַרף זיין צוגעשרויפט ערגעץ אין אַ בעקוועם פּלאַץ אין קיך, אַז די מעסערס זאָלען אימער זיין עפישענט צו דער אַרבייט, קויפט ניט די ביליגע.

אַ שעהר אין קיך. — אַ שעהר איז שטאַרק נוצליך אין אַן עפישענט קיך,אויף צו שניידען אַלערליי גרינסען פאַר אַ סאַלאַד, שטיקלעך פלייש און פיש פאַר אַ קעסעראָל מאכל, שטיקלעך חלה פאַר אַ ברעד־פּודינג א. אַז. וו. צושניידט פריהער די גרינסען אין לאַנגע פאַסיקלעך מיט'ן מעסער, און דאַן מיט דער שעהר אויף קליינינקע שטיקלעך.

די שעהר אין קיך — זאָל שטענדיג העגגען אויף צוויי צוועקלעך אַזוי אַז זי זאָל זיין צונומען וועט זי זיך לייכט אויסטריקענען נאָכ'ן געברויכען ביי דער קיך אַרבייט.

די שעהר דזשאַווערט ניט. — ווען אַ קיך שעהר ווערט נאָכ'ן אָב־טריקענען איבערגעשמירט מיט אַביסעל וועזעלין, אָדער בוימעל און גוט אָבגעווישט וועט זי קיין מאָל ניט זשאַווערען. מיט אַביסעל הייס וואַסער נעהמט זיך די פעטקייט באַלד אַראָב.

געשיער לאַגיש גרופּירט. — האַלט אַלע געשיערען אַזוי לאַגיש גרופּירט, אַז מען זאָל אויף איין מאָל קאָנען פאַרנעהמען עטליכע זאַכען, וואָס האָבען אַ שייכות איינס צום אַנדערען: נעבען דער קאָן מיט דער טרוקענער טעע צ. ב. זאָל שטעהן דער צוקער, די גלעזער, די לעפעלעך א. אַז. וו. עס זאָל ניט אויסקומען צו שפּאַנען אַהין און צוריק אויף צונויפצוטראָגען אַזעלכע זאַכען, וואָס מען דאַרף אויף איין מאָל. מיט אַ טעצעל אין האַנט פאַרנעהמט מען אַלץ.

אַן אָבגעשטעלט פּלאַץ. — „אַ פּלאַץ פאַר יעדער זאַך און יעדע זאַך אויף איהר פּלאַץ", איז אַן אַלט ווערטעל, אָבער דאָס בלייבט שטענדיג ניי. אַ האַלב אַרבייט איז דאָ אין הויז, ווען יעדער אין דער פאַמיליע האָט אין זינען אָט די שעצבאַרע ווערטער. ניט אַרויסלעגען פון דער האַנט, נאָר אַוועקלעגען און אויפהענגען, וואו עס געהערט, נעהמט קיין סך צייט ניט, ווען דאָס ווערט אַ געוואוינהייט.

וואַרפט זיי אַרויס. — אָנגעפּלאַצטע טעלער, טעפּ א. אַז. וו. מוז מען אַרויסוואַרפען, ווייל אין די שפּעלטעלעך קלויבען זיך אָן קאָלאָניעס מיט מיקראָבען, און עס קאָן אַמאָל קאָסטען טייערער ווי נייע געפעס. אַ חוץ דעם זיינען זיי אַ מיאוס'קייט.

מעשענע רינגעלעך, ווי ווייט מעגליך. — שרויפט אַריין מעשענע רינגלעך אין די הילצערנע הענטלעך פון דעם קאָרק־ציהער, עפּעל־קאָרער, קאַן־עפענער, די הילצערנע לעפעל, אַלע זייערלאַך, קאַרטאָפעל

קוועטשער, לאָפּעטקעלעך, בערשטלעך. הענגט אָט די אַלע זאַכען אויף אַ רייע מעשענע האַטשעקלעך. איהר געפינט זיי שטענדיג מיט איין בליק און פאַרשפּאָרט זיך הונדערטער שפּאַן און עגמת נפש אויך.

שרויפט אַריין אַ רינגעל אין דעם בעזעם און זאָל ער שטענדיג הענגען אויף אַן אָבגעשטעלט צוועקעל. ערשטענס, איז דאָס אַ שטיק עפּישענסי, איהם אימער צוגעפינען אויף זיין פּלאַץ, און צווייטענס, בלייבט ער גלייך, ווייל די שטרוי בויגען זיך איין, ווען דער בעזעם שטעהט אויף זיי. אַן איינגעבויגענער בעזעם גלעט איבער דעם מיסט אָבער קערט עס ניט אַרויס.

שטאַרקע רינגען. — שרויפט אַריין צוויי שטאַרקע רינגען אויבען אין דער פּרעס-ברעט, קאָן זי אויך הענגען און ניט שטערען. אונטען דאַרף זיין אַ פּאָר צוועקעס אָדער אַ העלצעל אויף אונטערצוהאַלטען די וואָג.

דאָס לאָקשען־ברעט. — אַפילו דאָס לאָקשען ברעט קאָן הענגען אויף זיין פּלאַץ. שרויפט אריין צוויי שטאַרקע רינגען און הענגט אויף צוועקעס.

די קאַטשעלקע (וואַלגער האָלץ). — נעבען דעם לאָקשען ברעט קומט דאָך לאָגיש אויפצוהענגען די קאַטשעלקע. אַ רינגעל אין איין עק קאָן דאָס שוין באַווייזען. ציהט אַרויף אַן ענגען ציכעל, פּאַר־שפּאָרט דאָס שטויביג צו ווערען.

אַ שאַפּקעלע איבערן סינק. — האַלט אַ שאַפּקעלע, אָדער אַ פּאָליצע מיט זייף, פּוידער, אַמאָניא, שטאָלענע וואָול מיט דער ברילאָ זייף, אָדער כשר'ע זייף. אַ פלעשעלע מיט גליצערין און ראָוז וואַסער אויף אָבצו־ווישען די הענט נאָכ'ן אַרויסשטעלען זיי פייכטערהייט אויפ'ן פראָסט. האַלט אַביסעל אָליוו אויל אויף אָנצושמירען די הענט, איידער מען וואַשט זיי אָב, האַלטען זיי זיך ווייך און ווייס. אַן אויסגעקוועטשטע לימענע דאַרף מען ניט אַוועקוואַרפען, נאָר זי האַלטען אין אַ שיסעלע אין שאַפּקעלע, ווייל עס איז גוט נאָכ'ן וואַשען געשיער מיט איהר אָב־צוואווישען די הענט, אַז זיי זאָלען זיך האַלטען ווייך.

קאָשיקעל אין אַ ווינקעל. — אין קיך איז זעהר ניצליך צו האַלטען אַ קאָשיקעל (טרעש-בעסקעט) אויף אַריינצוואַרפען פּאַפּירעלעך, בענדלעך, דאָס האַלט די קיך ריין און פאַר די קינדער דינט דאָס אַלס אַ לעקציע זיך צו לערנען גאָרניט ניט צו וואַרפען אויף דער פאָדלאָגע.

אַ ביכעלע מיט אַ פּענסיל. — בינדט צו אַ בליישטיפט צו אַ בענדעל און טשעפּעט עס צו צו אַ פּעד, אָדער ביכעל און הענגט עס אויף דער וואַנט אין קיך. אָט פעהלט אייך עפּעס אויס, אָדער איהר דערמאָהנט זיך עפּעס צו קויפען, געהט צו און פאַרשרייבט. איידער מען געהט אין גאַס אַריין, רייסט מען דאָס בלעטעל אַרונטער און מען נעהמט עס מיט. מען האָט אויך שטענדיג צו דער האַנט אַ בלעטעל פּאַפּיר צו פאַרשרייבען דעם אָרדער צום גראָסער, ווען מען וויל טעלעפאָנירען, אָדער זיך דעם אָרדער מיטצונעמען אין גאַס אַריין.

וויקעל־פּאַפּיער און שטריקלעך. — מען קאָן שטענדיג געפינען אַ פּלאַץ, וואו צו האַלטען וויקעל־פּאַפּיערען, וואָס קומען מיט גראָסערי בינטלעך, אָדער שקאַרמיצען און דעם שפּאַגאַט. מען לעגט זיי נעט צונויף און מען וויקעלט יעדעס אַרום מיט'ן שטריקעל און דערנאָך איז דאָס, ווי געפונען, ווען מען דאַרף עס. אָנקלייבען אַ סך דאַרף מען ניט צוליעב אָרדנונג; אָבער אַ ראָל דינע שטריקלעך קאָסט א קליינינקייט און מען פאַרשפּאָרט אַרומצוזוכען אַ בענדעל, און אָנצוקלייבען שטריקלעך פון קלייט און פאַרוואַליען די שאַפעס.

אומנוציגע זאַכען.

ווי ווייט מעגליך קויפט ניט אָן קיין געשירען, וואָס מען דאַרף ניט האָבען. זאָלען די באַרגענס (מציאות) בלייבען ביי די סוחרים. אַ נעטע, ניט קיין אָנגעוואָרפענע שאַפע און שופלאָדען זיינען באַקוועם און שעהן.

איין זאַך אויף איין צוועקעל. — עפּישענסי אין קיך (ערגעץ אַנדערש אויך) פאָדערט, אַז זאַכען זאָלען ניט זיין פאַרהאַנגען מיט אַנדערע זאַכען, אום מען זאָל צו זיי באַלד קאָנען צוקומען.

אַ פּאַפּיער הוק (פּייל). — אין אַ קיך דאַרף שטענדיג הענגען אַ הוק (האַטשיק) אויף אַרויפצוהענגען צעטלעך, געז בילס א. אַז. וו. זיי פאַרשפּאָרען צו וואַלגערען זיך, פאַרשמוצען די שופלאָדען און טאַקע פאַרלוירען צו געהן. יעדע פאָר וואָכען קוקט מען זיי איבער און די אַלטע וואַרפט מען אַרויס.

העלפט דער ריינקייט פון קיך. — ווען אַלץ איז ריין און נעט אין קיך, זעהט זיך אפילו ניט אָן, ווען די באַלעבאָסטע אַליין געהט אַרום ווי אַ שליאָנדרע. אַזוי ווי זי קומט אַרויס פון שלאָף־צימער אין דער פריה, מוז אויף איהר זיין אַ ריינע געפּרעסטע הויז קלייד מיט אַ ריין פאַרטוך און אַ צוגעקאַמטער קאָפּ. די הויז קליידער זיינען איצט אַזוי ביליג, אַז עס קאָן ביי קיינעם קיין אויסרייד ניט זיין אויסצוזעהן שמוציג. אַ ניט פאַרלאָזטע קלייד וואַשט זיך גאָר שנעלער, בליאַקירט ניט אָפּ און האַלט זיך לענגער, און וואָסער חן דאָס גיט צו דער פרוי, דאַרף מען שוין ניט פרעגען.

שעהנער מלבוש צו דער האַנט. — לויפט ניט אַרויס פון הויז אַ צופּאַטלטע, אַ פאַרשמירטע, ניט קיין ריין אָנגעטאָנענע. אַ שעהן מלבוש מוז שטענדיג הענגען פאַרטיג אַרויפצוואַרפען אויף זיך, דאָס איז שעהן פאַר זיך אַליין און איבערהויפּט פאַר'ן גאַנצען פאָלק, ווענען אומדענקענדע, נאַכלעסיגע פרויען האָבען געמאַכט אַזאַ שלעכטען נאָמען מיט זייער שמוציגען אָבגעלאָזטען אויסזעהן. די ריינע, די ציכטיגע מוזען ליידען איבער זיי.

אַ גומעלאַסטיקענער פאַרטוך. — אַ חוץ דעם פאַרטוך, וואָס מען טראָגט אויפ'ן קלייד איז גוט אויף אַ צוועקעל צו האַלטען אַ שעהנעם גומעלאַסטיקענעם און איהם אַ כאַפּ טאָן, ווען מען דאַרף וואַשען גע־

שיער, אָדער אַזוי טאָן נאַסע אַרבייט. מען באַשיצט די אונטערשטע מלבושים זעהר אַ סך.

האַנדטוך און טאָפּ־האַלטער. — ביי דער אַרבייט אין קיך מוז די ריינע באַלעבאָסטע ניט ווישען זיך אין שמאַטעס. ביי איין זייט גאַרטעל שפּיליעט מען צו אַ ריינעם געפּרעסטען האַנדטוך, און ביי דער צווייטער אַ טאָפּ האַלטער אויף אַ לאַנג בענדעל.

אַלטע צייטונגען העלפען. — שפּרייט אויס אַרום אויוען און אַרום סינק אַלטע צייטונגען, ווען איהר אַרבייט, און אַ סך מיה וועט איהר זיך איינשפּאָרען ביים אויפראַמען.

באַדעקען דעם טיש און וואַש־טאַב. — ביים שעהלען גרינסען און אַנדערע זאַכען ווארום דאַרף מען פאַרשמירען דעם טיש, אָדער די וואַש־טאַבס? שפּרייט אויף צייטונגען. דערנאַך פאַרנעהמט מען אַלץ אויף אַמאָל און קיין שמוץ איז ניטאָ צו רייניגען.

וואַסער אויף פעטס. — ווען פעטס ווערט פאַרגאָסען גיסט באַלד אָן קאַלט וואַסער. דאָס פאַרגליווערט עס. מען שאָבט עס דאַן אַראָפּ מיט אַ מעסער און עס בלייבט ווענינ צום רייניגען.

גאַרבעדזש אין שקאַרמיצען. — אין אַ קליינער פאַמיליע איז לייכט אויסצופיהרען אַריינצולעגען יעדעס פּיצעל גאַרבעדזש (אָבפאַהל פון עסען) אין די פּאַפּירענע שקאַרמיצען, וואָס קומען אין הויז אַריין. מען לעגט זיי אָט אַזוי אין דער גאַרבעדזש קאַן און די קאַן בלייבט אַ ריינע, ווען מען נעהמט זיי דערנאַך אַריין פון דרויסען. וואשט אויס און טריקענט שטענדיג אויס.

די גאַרבעדזש קאַן. — ווען די גאַרבעדזש קאַן מוז שוין יאָ שטעהן אין קיך און קריכען אַייך אין די אויגען אַריין, זאָל זי כאָטש זיין אַ שעהנע. וואַשט זי גוט אָפּ, טריקענט זי אויס איבער נאַכט און דאַן שמירט זי איבער מיט אַ צוויי „קאָוטס" (צוויי מאָל) ווייסע פּלעט פּיינט, און ווען זי איז שוין גוט אויסגעטריקענט, געהט זי איבער מיט ווייסער אַמאַליע פאַרב. מען קאָן זי לייכט ריין האַלטען.

ריינע פאָרהאַנגלאַך. — איינפאַכע אָבער ריינע פאָרהאַנגלאַך בלויז אויף די פענסטער און ווייטער ניט, גיבען אויך צו ציהרונג צו אַ קיך. פליארקעס און שליארקעס אויף די וואשטאָבס, טרענסאמס, טיערען און פענסטער זיינען שטומע עדות, ווי די פרוי פאַרשווענדעט איהר צייט, אַנשטאַט אַריינצוקוקען אין אַ בוך, אָדער אַ צייטונג; אויףביידע טראָגט שוין קיין צייט ניט.

קויטיגע האַנטוכער. — קויטיגע האַנטוכער און שמאַטעס אויף יעדען צוועקעל גיבען ניט צו קיין חן אַ ריינער קיך און אַ נעטער באַלעבאָסטע. נאָכ'ן געשיער וואַשען מוזען די געניצטע האַנטיכער באַלד אויסגעטריקענט ווערען אין דרויסען און אַוועקגעלעגט ווערען אין קויטיג וועש. באַלד מוז מען אַרויסנעהמען צוויי ריינע געפּרעסטע האַנטיכער — איינעם פאַר די הענט און איינעם פאַר'ן געשיער און זיי אויפהענגען אויף זייערע ביידענס אָבגעשטעלטע צוועקעלעך.

אויסגעשלייפט לעכעל. — בויגט איין איין שפיץ אין די קיך און האַנט האַנטיכער, שניידט אויס אַ לעכעל און שלייפט עס אַרום, ווי פאַר אַ קנעפּעל. אויף דעם הענגט די האַנטיכער, איינער ניט ווייט פון׳ם אַנדערען אויף זייערע אָבגעשטעלטע ענעמעלטע, אָדער געניקעלטע האַטשיקלעך, נעבען אויוועז, און זיי וועלען פאַרשפּאָרען צו הענגען אויף די טיר העגטלעך.

לאַנגער האַנדטוך. — פיעל אידישע פרויען קאָנען זיך בשום אופן ניט אָפּגעוועהנען פון דעם היימישען, אומגעלומפּערטען לאַנגען האַנד־טוך. ווען עס איז נאָך דאָ אין מיטען אַ שטיק ריין פלאַץ, טאָ ווי האָט מען דאָס האַרץ איהם שוין אַריינוואַרפען אין קויטיגע וועש? און אָט דער, ווי דער אידישער גלות לאַנגער האַנדטוך, הענגט דאַרום מיט זיינע צוויי שמוציגע עקען און פאַר׳מיאוס׳ט די קיך.

קיך האַנדטוך. — אַ קיך האַנדטוך טאָר קיין מאָל ניט זיין לענגער, ווי אַ יאַרד, דאַן טוט ניט וועה דאָס האַרץ יעדען אָווענט נאָך דער אַרבייט איהם איבערצובייטען אויף אַ פרישען.

פנים האַנדטוך. — אַ חוץ די לאַנגע טערקישע האַנדטיכער, וועלכע זיינען נאָר פאַר ווישען דאָס לייב, דאַרפען די פנים האַנדטיכער אויך זיין בלויז קורצע, טאַקע צוליב דער אויבענדערמאָנטער אורזאַך.

ווישען די הענט. — יעדער מיטגליעד אין דער פאַמיליע מוז זיך איינגעוועהנען צו ווישען די הענט אין קיך, נאָר אין דעם האַנדטוך פאַר אָט דעם צוועק. אַ כאַפּ טאָן דעם געפעס האַנדטוך איז ניט היגיעניש און ניט ציכטיג.

באַשיצען די אַרבעל. — פון די כאַליעוועס פון פרויען זאָקען קאָן מען מאַכען גוטע אַרבעל באַשיצערס. זוימט ביידע זייטען אַרום און ציליעט אַריין גומעלאַסטיק.

אַלע מאָל אַ נייע כלי. — זייט עקאָנאָמיש מיט דער אַרבייט, כאַפּט ניט אַלע מאָל אַ נייע כלי, בעסער שווענקט אויס די ערשטע, אויב מעגליך, און עס וועט שפּעטער זיין ווייניגער צום וואַשען.

איינווייקען זאַכען. — נאָכ׳ן געברויכען, ווייקט איין אין קאַלטער וואַסער דעם לעפעל, די זייערס, די טעפּ, לאָזט זיי ניט פאַרטריקענט ווערען.

זאַכען מיט טייג, אייער און מילך. — געשיער פון אָט די עסענס טאָר מען ניט איינווייקען אין הייס וואַסער. דאָס פאַרוואַרטעוועטע די מאַטעריאַלען און עס ווערט שווער זיי אויסצוואַוואַשען.

אַביסעל בוימעל העלפט. — דער אייער שלאָגער, דאָס קאַפע מילכעל, די הענטלעך פון דעם גאַז־אויוועז ווילען אַלע האָבען אַביסעל בוימעל, געהען זיי גלאַטער.

פאַרראַמט באַלד. — ווי ווייט מעגליך זייט עפּישיענט און קלייבט ניט אָן געשיער צום וואַשען און צום ראַמען. שטעלט אַוועק, פאַרראַמט באַהאַלט די זאַכען, וועלכע מען געברויכט ביים קאָכען און ביים באַקען.

נאָכ׳ן באַקען. — נאָכ׳ן באַקען ווייקט איין אַלע בעקעלעך אין

וואַרימער וואַסער. דערנאָך מיט אַ שטיק שטאָלענער וואָהל נעהמט זיך דאָס צוגעשטאַנענע לייכט אַראָב. פריהער דאַרף מען גוט אויס־וואַשען מיט אַ שמאַטקע, אום ניט צו פאַרשמירען די וואָהל. בלעכענע בעקעלאַך איז גוט אויסצוטריקענען אין אויווען, אָדער נעבען פלאַם, זשאַווערען זיי ניט.

ברענט זיך ניט די הענט. — כאַפּט ניט פונ'ם הייסען אויווען מיט די הענט די געבאַקטע קאַרטאָפעל. מיט'ן טאָפּ האַלטער ביים גאַרטעל רוקט אַרויס די גרעהט (רעשאָטקע) און נעהמט זיי בעקוועהמליך אַרויס.

גרייטען צום טיש

ווען מען עסט אין קיך, און דער טיש קאָן זיך לייכט איבעררוקען אויף די געאוילטע רעדלעך גיט מען איהם אַ רוק צו צו דער שאַפע און די וואַשטאָבס, מען שטעלט אויס אַלץ, וואָס מען דאַרף און אַ רוק צוריק אויף זיין פּלאַץ. פינף און נייטציג שפּאַן אַהין און צוריק שפּאָרט מען איין די מיעדע פיס פון דער אַרבייטערין.

אַראָפּנעמען פון טיש. — ווען די רעדלעך פון קיך־טיש געהען טאַקע, ווי אויף רעדלעך, רוקט מען איהם צוריק צו די וואַש־טאָבס מיט דער גאַנצער חתונה געשיער. אָבער דאָ דאַרף מען אָפּטאָן אַן אַנדער שטיק עפישענסי, צו וועלכען אַלע אינטעליגענטע פרויען שטרעבען היינטיגע צייטען. מען כאַפּט ניט אַראָפּ וואָס עס קומט פריהער צו דער האַנט, נאָר מען אַרבייט מיט אַ סיסטעם. ערשטענס, לעדיגט מען אויס דאָס איבערגעבליבענע עסען אין די ריכטיגע צו־געדעקטע געשירען, וואָס געהען אין אייז־קאַסטען, און מען לויפט ניט מיט יעדען עסען באַזונדער. מען עפענט דעם קאַלטען קאַסטען נאָר איין מאָל, ווען מען קאָן שוין אַלץ אויף אַמאָל אַריינשטעלען, און דאָס טראָגט מען צו אויף אַ טאַץ, אַז מען זאָל קיין איבעריגען שפּאַן ניט דאַרפען מאַכען.

איצט רייניגט מען אויס אַלע טעלער אין אַ שיסעל אַריין. דאָס טוט מען מיט אַ לעפעל, אָדער נאָך בעסער, מיט אַזאַ גומעלאַסטיקע־נעם טעלער־רייניגער, וואָס לאָזט איבער די טעלער כמעט ריין. אויסרייניגענדיג די טעלער, שטעלט מען זיי צונויף, ניט אַזוי ווי עס קומט אויס, נאָר מען סטאַרעט זיך זיי צונויפצושטעלען נאָך זייער גרויס נאָך, יעדען סייז באַזונדער. און אָט אַזוי שטעלט מען זיי אויס אין באַזונדערע קופּקעלעך נעבען סינק אויף'ן וואַש־טאָב. דאָס זיל־בער לעגט מען אַוועק, ניט איינס אַרויף און איינס אַראָפּ, נאָר אַלע מיט די הענטלעך אין איין זייט. די מעלה דערפון זעהט מען אין וואַשען, ווען מען געהט מיט'ן שמאַטקעלע גלייך, איינס נאָכ'ן אַנ־דערען, ניט דאַרפענדיג זוכען און איבערקערען מיט'ן קאָפּ אַרויף שפּעטער. מען געווינט דערביי צייט און עטליכע מאָך מיט דער האַנט. אַלץ רעכענט זיך.

דאָס גלאָזוואַרג, אויב פון מילך, מוז מען באַלד אריינוואַרפען אין אַ שיסעל קאַלטער וואַסער, און אויב ניט, שטעלט מען זיי אויס אין אַ קופּקעלע איינס נעבען דאָס אַנדערע נעבען זילבער. דאָס איבע־ריגע אויפ׳ן טיש: די פּוטער, דאָס ברויט, די זעלצערלעך געהען נאַטירליך אַלע אַוועק אויף זייער פּלאַץ און דער טיש ווערט אָפּגע־ריינינגט און צוריק אַוועקגערוקט אויף זיין אָרט, און דאָס צימער ווערט צוגעקערט, דער סינק אויסגעריינינגט, אַז עס זאָל ניט אויס־קומען צו וואַשען מיט דעם שמוץ ליגענדיג אין אַ זייט, ווי איינינגע באַלעבאָסטעס האַלטען, ליידער, דעם סינק בשעת וואַשען געשיר.

וואַשען געשיר

שטעלט אַוועק נעבען סינק, אויף אַ טאַץ, אַ דראָטען קאָשיקעל פאַר דעם געפעס אָפּצורינען. די יעניגע קאָשיקלעך וואָס האָבען אַ פּלאַץ אויף אויפצושטעלען דאָס טיש-זילבער זיינען זעהר גוט. עס בלייבט ווענינגער צו ווישען. גיסט אָן אין אַ ריינער שיסעל הייס וואַסער מיט זייף, פּוידער, אָדער סאָדע, און מיט אַ ריין געשיער־שמאַטקעלע וואַשט פריהער אויס די גלעזער און דאָס זילבער, אַוועק־לעגענדיג עס אויפ׳ן דעק פון שיסעל אָט אַזוי ווי עס ליגט, ניט צוזאַמפּענדיג עס נאָכ׳ן וואַשען. אָט דיביידע שווענקט אויס אין אַן עמער וואַרימער וואַסער און שטעלט אָפּרינען אין קאָשיקעל. אויב מעגליך, זאָל דאָס שווענק-וואַסער רינען פון קראַנט, אַז דאָס וואַסער זאָל שטענדיג זיין פריש. איצט נעמט אָן יעדעם קופּקעלע טעלער פון יעדען באַזונדערען סייז (גרויס) און וואַשט זיי אָפּ אין שווענקט זיי אויס און שטעלט זיי אַוועק אָפּרינען, אויך האַלטענדיג יעדען קופּקעלע פון איין סייז צוזאַמען. די מעלה דערפון איז דאָס, וואָס מען נעמט דערנאָך אָן די טעלער פון איין סייז צוזאַמען אין מען שטעלט זיי טאַקע אַזוי אריין אין שאַפע אריין, ניט דאַרפענדיג אָנמאַכען אַ גאַנצען טאַראַראַם זיי אויסצוסאָרטירען.

ווישען געשיער (געפעס). — ווען דאָס געשיער ווערט געשווענקט אין וואַרימער וואַסער און ווערט אַוועקגעשטעלט אָפּרינען אין קאָ־שיקעל, דאַרף מען דאָס שוין ניט ווישען. נאָר גלעזער און דאָס זיל־בער דאַרף מען ווישען. צו גלעזער איז גוט אַ לייווענטענער האַנד־טוך, וועלכער מוז שטענדיג זיין אַ פרישער.

וואַשען געשיער איין מאָל אַ טאָג. — אין ניט קיין גרויסע פאַ־מיליעס איז זעהר ראַטזאַם ניט צו וואַשען געשיער נאָך יעדען מאָל־צייט, נאָר דאָס געבען אַ שטעל צונויף אין אַ גרויסער ריינער צוגע־דעקטער קאַן, און ערשט וואַשען ווען עס קומט אויס אַם באַקוועמ־סטען: אויף מאָרגען אין דער פריה, ווען מען ראַמט, אָדער אין אַוונעט נאָכ׳ן סאַפּער. אָט דער פּלאַן איז גאָרניט אויסגעטראַכט

פון שלים/מזל'ניצעס, נאָר פון גאָר עפישענט פרויען, וועלכע ווייסען פון דערפאָהרונג, אַז יעדער געשיער וואַשען נעמט צו די טייערע שעה, וועלכע קאָן בעסער געברויכט ווערען אויף איבערצולייענען אַ צעהן בלעטלעך אין דעם ביבליאָטעק-בוך, אָדער אין איבערקוקען דעם זשורנאַל פון איצטיגען מאָנאַט, אָדער אין איבערלייענען אַ פּאָר מעשה'לעך פאַר די קינדער, אָדער אַזוי אין זיצען מיט זיי און פּלעכ-טען די פעדעמער פון אַט דער גאָלדענער קייט, וואָס בינדט די קינ-דער'ס הערצער צו אַזוי ענג צו דער מאַמעס, ווען זי גיט זיך אָפּ מיט זיי אין אַנגענעמער שפּילעריי אָדער אין דערצעהלען זיי מעשיות.

נעמט אַראָפּ דאָס דימענטענע פינגערעל. — וואַשען זיך, אָדער וואַשען געפעס, מיט'ן פינגערעל אויף דער האַנט איז אַ שלעכטער פּלאַן. דער שטיין ווערט אָן דעם גלאַנץ.

שטעלט אָפּ אַ טשוועקעל איין מאָל פאַר אַלע מאָל. — שטעלט אָפּ אַ געוויס פּלאַץ, וואו אויפצוהענגען דאָס רינגעל און דעם ריסט-וואַטש, און געהט נאָר צו דעם פּלאַץ, אַפּילו ווען איהר נעצט די הענט ערגעץ אַנדערש, און איהר וועט קיינמאָל ניט האָבען דעם עגמת נפש צו פאַרגעסען, וואו איהר האָט אַהינגעטאָן אַט די זאַכען.

געקאַרבטע גלעזערנע כלים. — אַט די זאַכען דאַרף מען וואַשען איידער מען וואַשט דאָס געשיער און די טעלער, ווען דאָס וואַסער איז נאָך קלאָר. מיט אַ בערשטעל געהט מען איבער די קאַרבען, פאַרשפּאָרט זיך דאָרט אָנצוקלייבען ערד אויף אַ גאַנצער פאָרם.

פעטע טעפּ. — פעטע טעפּ און די פעטע פריי-פּאַן (סקאָווראָדע) איז ניט גוט אריינצולעגען אין געשיער-וואַסער, ווייל דאָס גאַנצע וואַסער ווערט פעט און שמוציג. פריהער דערוואָרימט זיי אויף אַ קליינעם פלאַם, אָדער אין וואַרימען אויווען, און דערנאָך ווישט אויס דאָס גאַנצע פעטס מיט אַ ווייך שטיקעל פּאַפּיר. שטיקלעך טישו פּאַפּיר דאַרפען ביי יעדער באַלעבאָסטע זיין פאַרטיג צו דער האַנט, ערגיץ אין אַ טאָרבעלע, אָדער אין אַ קעשענע פון אַ שטיק שיינעם קרעטאָן צוגעשלאָגען אין אַ ווינקעל. נאָך אָט דעם אויסווישען גוט, קאָן מען שוין די טעפּ וואַשען. אי דאָס וואַסער איז ריין, אי מען האָט ניט די אַרבייט צו וואַשען דערנאָך אַ פעטע געשיער-שיסעל און אַ פעטען סינק.

פאַרהיטען אייזערנע טעפּ. — אייזערנע טעפּ זשאַווערען ניט אַזוי שטאַרק, ווען מען שמירט זיי איבער נייערהייד מיט פעטס און מען שטעלט זיי באַקען אין היימען אויוון.

צוגעברענטע עגעטענע טעפּ (אמאלירטע). — אָט די טעפּ טאָר מען ניט קראַצען מיט אַ מעסער, ווייל זיי טשיפּען זיך אָפּ. ווייקט זיי איין מיט סאָדע איבערנאַכט, אָדער גיסט זיי אָן מיט וואַסער און סאָדע און האַלט זיי עטליכע שעה אויף אַ קליין פייערעל, אָדער אויפ'ן עק וואַרימען אויוון. דאָס פאַרברענטע שטעהט אָפּ. וואַשט אָפּ

מיט אַ שמאַטקעלע און דערנאָך נעמט זיך אַלץ דאָס איבעריגע אַראָפּ מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָהל.

ביליגע ענעמעלטע געשיער. — פיל פרויען קוואַפּען זיך צו קויפען מציאות אין ענעמעלטע טעפּ. דאָס איז אַרויסגעוואָרפען געלט, און דאָס הייסט נאַטירליך, אַז דאָס איז אַ קנאַפּע מציאה. מען דאַרף זיך מאַכען אַ כלל בעסער גאָר ניט איידער האָבען אין שטוב זאַכען, וואָס שטעכען די אויגען. אַ גוטער געשמאַק ווערט ענטוויקעלט לאַנגזאַם. קויפט זעלטען, אָבער ווען איהר קויפט זאָל עס זיין שעהן און פון בעסטען סאָרט. עס שפּרינגט ניט אָפּ, עס האַלט אין זיך ניט קיין נעסטען פאַר מיקראָבען. עס קומט אויס ביליגער צום סוף.

ניט קראַצען די טעפּ. — עגעטענע טעפּ טאָר מען ניט קראַצען מיט קיין שאַרפע זאַך. אַ קלאָוספּין איז גוט דערצו.

דער הייסער עגעטענער טאָפּ. — אין אַ הייסען עגעטענעם טאָפּ טאָר מען ניט אַריינגיסען קיין קאַלט וואַסער. ער ווערט צושפּרונגען. קיהלט אויס אָדער גיסט אָן הייס וואַסער.

עגעטענע טעפּ. — אויב שוין יא עגעט, אָבוואָהל מיר זיינען שוין רייך מיט אַלומינום, טאָ זאָלען זיי זיין די בעסטע. די ביליגע זיינען געמאַכט פון דינעם אייזען. בויגט זיך דער אייזען און דער ענעמעל שפּרינגט אָפּ. אויף ביליגער סחורה שפּרינגט דער ענעמעל אַליין אויך אָפּ, ווייל ער אַליין איז אַ ביליגער סאָרט.

אָפּגעטשיפּטע עגעט. — די עגעטענע טעפּ, די יעניגע, וואָס מען רופט „סעקאָנדס", דאָס הייסט אויסגעבראַקירטע, טעפּ ניט מיט אַלעמען, זיינען אַ שלעכטע מציאה. ווי ביליג, זיינען זיי אַלץ צו טייער, ווייל אין די שפּעלטעלעך קלייבען זיך מיקראָבען און שמוץ. זעהר אָפט פאַלט דאָס אָפּגעטשיפּטע אריין אין עסען און מען קאָן גאָר ניט וויסען צו וואָס דאָס קאָן פיהרען.

צוגעברענטע אַלומינום טעפּ. — אַ ניט שטאַרק צוגעברענטער אַלומינום טאָפּ רייניגט זיך שנעל אויס מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָל און די זייף דערצו, אָדער די כשר'ע זייף. פריהער דאַרף מען אַלץ גוט אויסוואַשען מיט אַ שמאַטקעלע, אַז די וואָל זאָל ניט איינגעשמוצט ווערען און טאַקע ניט באַלד אָפּגענוצט ווערען. ווען מען דאַרף אָפּקראַצען, טוט עס ניט מיט קיין מעסער נאָר מיט אַ קלאָוספּין.

שטאַרק צוגעברענטע אַלומינום טעפּ. — זעהר אָפט איז אָן אַלומינום טאָפּ אַזוי צוגעברענט, אַז אָט דאָס אויבען-דערמאָנטע וואַשען העלפט ניט. האַלט דעם טרוקענעם טאָפּ איבער אַ שטאַרקען פלאַם, צוכאַפּענדיג איהם יעדע ווײַלע, אַז ער זאָל זיך ניט אָנצינדען (אַלומינום ברענט). אין אַ ווייַלע אַרום הויבט די קויל אָן אָפּצושפּרינגען, און דאָס ביסעל פאַרברענטס, וואָס בלייבט נאָך פאַרט, קומט שוין אַראָפּ פון שטאָלענע וואָל.

אַלומינום בעקעלעך. — אַלע אַנדערע בעקעלעך זיינען שמוציג און העסליך. אַלומינום בעקעלעך זיינען אַביסעל טייערער, אָבער

אן איביג געוועהר. די בעסטע בעקעלעך זיינען די אַלומינום-טעצלעך, אָהן הענטלעך און אָהן שום ניטלעך אָדער נאָטען. דאָס גיט זיך אַ ריייניג אָפּ לייכט און דאָס בלאַנקט.

פארלאָזטע אַלומינום. — אַלומינום איז לייכט צו האַלטען ריין און בלאַנקענד, ווי זילבער, ווען מען דערלאָזט ניט, אַז די שווארצקייט פון איין קאָכען זאָל איינגעבערענט ווערען ביי אַ צווייטען קאָכען אָדער באַקען. די ערשטע שווארצקייט נעמט זיך שטענדיג לייכט אַראָפּ מיט שטאָלענע וואָל אוןברילא, אָדער די כשר'ע זייף.

אַלומינום ווערט שווארץ. — אָט דער מעטאַל ווערט שוואַרץ פון סאָדע, זייף-פוידער, אַמאָניא, אָדער ווען מען קאָכט אין איהם אייער און ווען מען לאָזט אין איהם קאָכען וואַסער אַ לאַנגע צייט.

אַלומינום ווערט ריין. — אָט דער פארשווארצטער מעטאַל ווערט צוריק ריין, ווען מען קאָכט אין איהם אויס זויערקייט, ווי עסיג, אקזעליג עסיד (בלעטעל 308), רובארב און אַנדערע זויערע זאכען.

אַלומינום ניט געפעהרליך. — ווען די שווארצקייט פון אַלומינום איז ניט געקומען פון זייף, אָדער סאָדע, איז זי ניט געפעהרליך. מען קאָן אויסקאָכען אין איהר עפּעל און אַנדערע זויערקייטען און דאָס ווערט צוריק ריין, און דאָס עסען איז אויך גוט.

אַן איינבילדונג געגען אַלומינום. — אַ סך גרויסע אויטאָריטעטען לאַכען זיך אויס דערפון, וואָס מענשען האָבען זיך איינגערעדט, אַז אַלומינום איז ניט קיין געזונטער מעטאַל, דערפאַר ווייל געוויסע עסענס האָבען אַ כעמישע ווירקונג אויף איהם. דאָס הייסט, אַז ער ווערט טונקעל אָדער צוריק בלאַנקענד. אָט די כעמישע פאַרענדערונג האָט קיין ווירקונג ניט אויפ'ן עסען. און מען מעג זאָגאַר אין אַלומינום האַלטען עסען איבערנאַכט.

האַלטען בלעך טרוקען. — בלעך מוז זיין טרוקען, אַז עס זאָל געדויערען. נייערהייט איז דאָס גוט איבערצושמירען מיט פעטקייט און עס אריינשטעלען אין אַ הייסען אויווען. וואַשט אויס און דאָס וועט ניט אַזוי שנעל זשאַווערען.

האַלטען בלעך טרוקען. — נאָכ'ן וואַשען און אויסטריקענען איז גוט בלעכענע זאכען אַוועקצולעגען טריקענען אויפ'ן אויווען אָדער אויפ'ן סטים רעדיעטאָר, אַז די נאַסקייט פון די נעט זאָל אויסוועפּען.

בלעך טאָר מען ניט קראַצען. — בלעך, אין וועלכען עסען איז צוגעטריקענט אָדער צוגעברענט, טאָר מען ניט קראַצען, ווייל דאָס ווייסע ווערט אַראָפּגעקראַצט. ווייקט איין אין שוואַכער סאָדע-וואַסער, וואַשט דערנאָך אויס און טריקענט אויס. קיינמאָל רייבט ניט מיט שטאָלענע וואָל.

שטאָלענע וואָל.

1) איינינגע פרויען כאַפּען אַ שטיק שטאָלענע וואָל און שייערען מיט איהר דעם שמוציגען מיט שפּייז צוגעשטאַנענעם טאָפּ. דאָס

צורייבט די וואָל און זי ווערט פארשמוצט. פריהער דאַרף מען מיט אַ שמאַטקעלע גוט אויסוואַשען דעם טאָפּ און איינשפּאַרען די וואָל.

2) נאָכ'ן וואַשען דאָס געשיער שווינקט דאָס שטיק שטאָלענע וואָל גוט אויס, ביז דאָס וואַסער געהט שוין ריין, און הענגט דאָס אויף אויף אַ ניקעלנעם, מעשענעם אָדער אָפּגעפּארבטער טשוואַק, אַז דאָס זאָל ניט זשאַווערען. עס געדויערט דריי מאָל אַזוי לאַנג.

3) אַרבייט נאָר מיט אַ גרויס שטיק שטאָלענע וואָל. קאָן מען צולעגען מעהר קראַפט און די אַרבייט געהט בעסער און שנעלער.

4) די שטאָלענע וואָל „דאָבל אָ" (00) איז גוט צו דער אַרבייט. אָבער ווען מען אַרבייט מיט גראָבער וואָל, מוז מען זי איינוויקלען אין אַ דין שמאַטקעלע, אַז מען זאָל ניט פאַרשטעכען די פינגער. אמאָל איז דאָס זעהר געפעהרליך, ווייל מיט'ן שמוץ טרייבט מען אריין מיקראָבען אין פלייש אריין.

געקויפטע שמאַטקעלעך.

1) די פאַרטיג געקויפטע געשיער-שמאַטקעלעך זיינען זעהר גוט צום געברויכען. זיי זעהען אויס שעהנער ווי אַ פּראָסטע פאַרקוי־טיגטע שמאַטקע, פון וועלכע עס הענגען געוועהנליך אראָפּ שפּיצען. מען קויפט אויף איינמאָל אַ האַלב טוצען, האָט מען דאָס אויף יאָהרען.

2) נאָכ'ן געשיער-וואַשען ווייקט מען דאָס געקויפטע שמאַט־קעלע איין אין אַ ביסעל אַמאָניא-וואַסער (בלעטעל 315) און מען רייבט עס אויס, שווינקט עס אויס און מען הענגט עס אין דרויסען טריקענען. אויף מאָרגען נעמט מען אַ פרישען, און דעם אַלטען וואַשט מען אין וועש.

3) האַלט אַ באַזונדער שמאַטקעלע פאַר דעם געשיער וואַשען און פאַר אָפּווישען דעם טיש אָדער אַן אַנדער פּלאַץ. דער סינק מעג אויך האָבען זיין באַזונדערע שמאַטקעלע. נאָכ'ן געברויכען וואַשט מען זיי אַלע אויס אין אַמאָניא-וואַסער, מען שווינקט זיי אויס און מען הענגט זיי ארויס אין דרויסען. יעדען טאָג נעמט פרישע, וועלען זיי זיך אַלע האַלטען ווייס.

דאָס סינק בערשטעל.

אָט דאָס בערשטעל, וואָס מען זעהט אָפט שטעהן אין אַ סינק, איז אַ שטיק שמוץ. צווישען די האָר זיינען געוועהנליך די קאָלאָ־ניעס פון מיקראָבען. דאָס סינק-לאָפּעטקעלע איז אויך אַ שטיק צרה און אַ מיאוס'קייט. אַ דרייעקיכיגער אַלומינום-זייער אין סינק כאַפּט אונטער אַלע שמוצען, וואָס מען וואַרפט אין סינק אריין, און דער סינק קאָן שטענדיג אויסזעהן ריין. מען ליידיגט אָט דעם זייער אָפט אויס, דאַרף עס ניט איבערגעהן.

דער סינק גאַרבאַדזש.

אָט דעם גאַרבאַדזש פון דעם אַלומינום קאָשיקעל וואַרפט ניט

גלייך אין גאַרבאַדזש קאַן, נאָר פּילט אָן א פּאַפּיערענעם בעג, וועט די קאַן שטענדיג בלייבען ריין.

טעע און קאַווע אין סינק. — אייניגע פרויען האָבע א טבע צו וואַרפען טעע־בלעטלעך און קאַווע אין סינק אַריין. אחוץ וואָס דאָס פאַרשמירט באַלד דעם סינק און זיי האָבען די אַרבייט דאָס דערנאָך צונויפשאַרען, מאַכען זיי נאָך זעהר אָפט אָן צרות אין דער וואַסער־רעהר. קיין טובה קומט דערפון קיינעם ניט אַרויס. אין אַ זייער גיסט מען דאָס אָב און מען וואַרפט אין פייער אַריין, אָדער אין דעם גאַרבעדזש קאַשיקעל, אָדער קאַן.

די פּייפּס (רעהרען) — די פּייפּס פון סינק איז גוט אָפט דורכצושווענקען מיט הייסער וואַסער און קאַפּעראַס, ליי, אָדער סאָדע. דאָס איז אַ טובה, ניט נאָר פאַר'ן לענדלאָרד, נאָר פאַר זיך אַליין. אין שמוציגע פּייפּס ליגט אַמאָל באַהאַלטען קראַנקהייט.

וואַשטאָבס (איינגעמויערטע באַליעס).

דער וואַשטאָב איז טאַקע דעם לענדלאָרדס, אָבער די מיקראָבען קאָנען זיין אייערע. איהם מוז מען האַלטען ריין אין דרויסען און אינווענינ, ווי מען האַלט כמעט אַ טאָפּ, און גוט אויסגעטרוקענט.

אונטער'ן סינק. — דאָ מוז מען אויך אָפט וואַשען אַרום און אַרום מיט הייסע וואַסער און סאָדע אָדער אַמאָניא. מיקראָבען האָבען ליב טונקעלע, נאַסע פּלעצער און דאָס מינדסטע ווינטעל פאַרטראָגט זיי מיט'ן שטויב דאָרט, וואו זיי זיינען גאָר ניט קיין געווינשטע געסט.

ריינקייט אין סינק. — מיט סאָדע, קעראָסין, אַמאָ פּוידער, זייף פּוידער מוז מען שטענדיג גוט אויסוואַשען דעם סינק, אַז ער זאָל ניט זיין גליטשיג. פון דעם שמוץ ענטוויקלען זיך בייזע מיקראָבען און נאָכ'ן אויסטריקענען ווערען זיי פאַרטראָגען איבעראַל: צו איך, צום קינד, און וואו ניט? עס איז בעסער צו פאַרהיטען קראַנקהייט, איידער דערנאָך זי קורירען.

אייזערנע סינקס. — אין די פּלעצער, וואו עס זיינען נאָך פאַראַן אייזערנע סינקס, דאַרף מען זיי גוט אויסוואַשען מיט הייסער סאָדע, אויסווישען טרוקען, און מיט א שמאַטקע איינגעטונקט אין קעראָסין זיי גוט איבערשמירען. דאָס איז גוט געגען מיקראָבען און טאַקע געגען זשאַווער אויך.

ווייסער סינק. — אַ ווייסער סינק האַלט זיך ווייס אַזוי לאַנג, ווי דער גלעז איז פון איהם ניט אַראָפּ. שאַרפע עסידס נעמען אַראָפּ דעם גלעז (גלאַזירונג). מען דאַרף דאַרום שטענדיג באַלד אויסוואַשען מיט קאַלטען וואַסער, ווען אַזעלכע זאַכען ווערען אַריינגעגאָסען.

לימענע צו די הענט.

נאָכ'ן געשיר וואַשען רייבט אָן די הענט מיט'ן שטיקעל אויסגעקוועטשטע לימענע שאָלעכץ. דאָס האַלט די הענט ריין און ווייך.

אַרום אויווען

אַ נייעם קוילען אויווען טאָר מען דאָס ערשטע מאָל ניט שטאַרק צוגליהען. ער קאָן לייכט פּלאַצען. מאַכט אַ קליין פייער און לאָזט דעם באַק־אויווען אָפען אַ גאַנצען טאָג, וועט ער שפּעטער בעסער באַקען.

אָנשיטען קוילען. — דאָרט, וואו מען הייצט נאָך מיט קוילען, איז גוט צו האַלטען קוילען אין פּאַפּירענע שקארמיצען (בעגס), קאָן מען אָנפילען דעם אויווען, ניט מאַכענדיג קיין רעש, און אָפט אויפוועקענדיג דאָס קינד.

פּוצען דעם אויווען. — איידער מען נעמט זיך פּוצען דעם אויווען איז גוט אָנצושמירען די הענט מיט וועזעלין, שטעהט די שוואַרצקייט ניט צו צו זיי. הענטשקעס אויף די הענט איז נאָך בעסער. רייבט דעם פאַרטריקענטען פּאָליש (פּאָלירונג) מיט פּאַפּיר.

גוטער פּאָליש. — ביים פּוצען דעם אויווען איז גוט אויסצומישען דעם סטאָו־פּאָליש מיט עסיג, אָדער טערפּענטין און באַשמירען איהם מיט אַ פלאַנעל. דאַן פּוצט מיט אַ באַרשט, אָדער מיט אַן אַלטער צייטונג.

זעלטען פּוצען דעם אויווען. — ווען מען ווישט דעם אויווען יעדען טאָג אָפּ מיט אַ וואָלענער שמאַטע באַשפּריצט מיט אַ ביסעל קעראָסין, דאַרף מען גאָר ניט פּוצען אָפט. ער בלאַנקט. רייבט איבער מיט טרוקענס.

פאַר'ן פּוצען דעם אויווען. — ווישט דעם אויווען פריהער אָפּ מיט קעראָסין, איידער איהר באַשמירט איהם מיט'ן פּאָליש, שטעהט דער פּאָליש בעסער צו און האַלט זיך לענגער.

אויווען שמאַטע. — אַ שטיק וועלוועטין איז די בעסטע שמאַטע אויף צו פּאָלירען דעם אָפּגעשמירטען אויווען. אַ פּאָר מאָל אין ווינטער וואַשט מען דאָס גוט אויס.

פּאָלירען נאָכ'ן אָנצינדען. — באַשמירט דעם קוילען־אויווען מיט פּאָליש און צינדט איהם אונטער. ער פּאָלירט זיך אַ סך בעסער און שנעלער, ווען ער איז דערוואַרימט.

אויסבעסערען דעם באַק־אויווען. — ווען דער אויווען באַקט ניט גוט פּרובירט שמירט אויס אינווענינ מיט אַ באַרשט איינגעטונקט אין קאַלך (ווייט־וואַש).

אויווען, וואָס ברענט אונטער געבעקס. — ווען דער אויווען האָט אַ טבע אונטערצוברענען דאָס געבעקס, קאָן מען די דעק אָנשיטען מיט זאַלץ, אָדער אין אַ ווינקעל האַלטען אַ טעלערעל מיט וואַסער, אַבער דאָס בעסטע איז צו וויסען עטליכע כללים ביים באַקען, ווייל זעהר אָפט איז עס מעהר דער בעקערינ'ס שולד, וואָס דער באַק־אויווען פאַר־שולדיגט זיך.

אַ גוט פייער אין אויווען. — דאָס קאָן מען נאָר קריגען, ווען די

קוילען זיינען נידעריגער, ווי די שטיינער. עס איז דאַן דאָ אַ גוטער צוג, און עס געהען טאַקע אַוועק וועניגער קוילען אויך.

שפּאָרען קוילען

צו שפּאָרען קוילען אין א פוירנעס, אי ביי טאָג, אי ביינאַכט, איז דאָס פייער גוט צוצודעקען מיט א דיקען פאַך פון די קלענסטע קוילען (פּיע־קאָאל), ניט מיט אַש, ווי מען טוט געוועהנליך.

אויפהאלטען דעם פוירנעס. — מען קאָן בעסער אויפהאלטען דאָס פייער אין פוירנעס, ווען דאָס פייער איז שטענדיג הויך אין צענטער און נידעריג ביי די ווענט. ביינאכט טרייסעלט אויס דאָס אַש און נעמט עס גלייך ארויס, אז מעהר לופט זאָל קאָנען אריין און אז די גרעיט (רעשאָטקע) זאָל ניט שטאַרק צוהיצט און צוברענט ווערען, זי געדויערט לענגער. שיט צו פרישע קוילען און לאָזט דאָס טירעל אָפען, ביז עס יאַוועט זיך א בלויער פלאַם איבער די קוילען. איצט פארמאכט די דעמפּערס ביז מאָרגען.

דאָס טירעל אין קוימען. — אין בלעכענעם קוימען פון דעם פוירנעס איז פאראן א טירעלע. פאַר'ן געהן שלאָפען שטעקט אהין אריין א גרויסען טשוואָק, אז אביסעל לופט זאָל אהין קאָנען אריינקומען. דאָס רעגולירט דעם פוירנעס זעהר גוט. אי ער ברענט, אי ער ברענט ניט אויס, און אין דער פריה געפינט מען א גוטען פונדאמענט פאר א נייעם פייער. איצט גיט בלויז א טרייסעל, ניט איבערקערענדיג די גרעיט (רעשאָטקע) אזוי, אז דאָס אש זאָל ארויספאלען, אבער ניט ארויס־געהויבען ווערען פון אויבען, און שיט אָן פרישע קוילען.

אָנצינדען דעם גאַז אויווען. — אין די גאַז באַק־אויווענס, וועלכע צינדען זיך אָן דורך א לעכעל ביי דער זייט, איז גוט צו עפענען ביידע טירלעך אויף אַמאָל, איידער מען שטעלט צו דאָס אָנגעצונדענע שוועבעלע. עס טרעפט אָפט, אז עס קלייבט זיך אָן גאַז און עקספּלאָדירט.

אויסקיהלען און אויסלופטערען. — נאָכ'ן ברויכען דעם גאַז באַק־אויווען דאַרף מען לאָזען אָפען די טירלעך, אז די ווארימקייט און די גערוכען זאָלען ארויס. פון דער פייכטקייט זשאַווערט ער.

בלויער פלאַם. — ווען דער גאַז ברענט ריכטיג איז ער קלאָר און בלוי און לויפט מיט א געוויסער שטייפקייט.

געלער גאַז. — געלער גאַז צייגט, אז אָדער עס רינט ארויס צופיל גאַז אויף אַמאָל, אָדער די „לונגען" פון אויווען זיינען פארשטאָפּט און קיין לופט קאָן ניט אריין. די „לונגען" זענען די לעכלעך נעבען די קרענטלעך. מיט א דראָט רייניגט מען זיי דורך.

נאָכ'ן באַקען. — נאָכ'ן באַקען ווישט אויס דעם אויווען אינווענדיג מיט אביסעל קעראָסין, אדער אויווען־אויל (אויווען קלעטען) וועט ער ניט זשאַווערען.

אָפּווישען דעם ניקעל. — איין מאָל א וואָך ווישט אָפּ דעם ניקעל פון אויווען מיט קעראָסין, וועט ער ניט זשאַווערען.

אראָפּנעמען דעם זשאַווער. — דעם זשאַווער פון דעם ניקעל ביים אויוועז קאָן מען אָפּט אַראָפּנעמען, ווען מען באַדעקט איהם אויף 24 שעה מיט בוימעל, דאן באשיט מיט קאלך (אנסלעקט ליים) און רייבט שטאַרק.

ברענערס פון גאז־אויוועז. — עס איז זעהר נויטיג די ברענערס כאָטש איין מאָל א מאָנאַט גוט אויספּאַרען אין א שיסעל קאָכיגער וואסער און מיט א בארשט אראָפּרייבען דעם שמוץ און זשאַווער, זיי טריקענען זיך אוים ווען מען צינדט אָן דעם גאז.

ווייסע ענעמעלנע גאַז אויוועגס.

איניגע פּרויען גלויבען, אז עס איז גאר אוממעגליך איינצוהיטען אַ ווייסען אויווען פון פארבאַקט און געל צו ווערען. פּארבאַקט ווערט דער שמוץ, וואָס מען לאָזט אויף איהם. ווען מען האלט איהם שטענדיג ריין מיט אַ דינעם קרייד פּוידער אָדער ווייטינג, און דערנאָך ווישט מען איהם אָפּ מיט וואַרימער וואַסער, איז ניטאָ אויף איהם וואָס זאָל פּאַר־באַקען ווערען, בלייבט ער ווייס.

ניט פיל ארבייט ביי א ווייסען אויווען. — עס איז ניט אמת, אז עס איז דאָ א סך צו טאָן ביי א ווייסען ענעמעלטען אויווען. דאָס איז נאָר אמת, ווען ער איז פארלאָזט. זאָנסט איז לייכטער ארום איהם ארומצו־געהן, ווי ארום א שווארצען קויל אויווען אדער גאז אויווען. נאָכ'ן באַקען דארף מען א חוץ דער געוועהנליכער פלעגע נאָך מיט א שפּי־ציגער זאַך אויף א נאַס שמאַטקעלע איינגעטונקען אין ווייטינג, אָדער קרייד פּוידער אויסווישען די ווינקלען. מיט איין וואָרט, דער ערשטער וויש איז דער וויכטיגסטער.

היט דעם ענעמעל (אמאליע). — ווען דער ענעמעלטער באַק־אויוועז איז צוהיצט, דארף מען זיך היטען ניט ארויפצושטעלען א קאלטע זאַך. אפילו די ראָם ארום די ברענערס פון דעם קאָך־אויווען, מוז מען אויך היטען, ווייל זי ווערט צוהיצט, און קאָן לייכט צו־שפּרונגען ווערען ביים אָנריהרען זי מיט שטאַרק קאלטען.

די בלעך אונטען ארום דעם גאז אויוועז זשאַווערט ניט אזוי, ווען נאָכ'ן פּוצען געהט מען איהם איבער מיט אַ שמאַטקעלע איינגעטונקען אין פּאָדלאָגע וואקס. פּאָלירט אָפּ.

שוואַרצע גאַז אויוועגס.

די שווארצע גאַז אויוועגס דארף מען כמעט ניט פּוצען, ווען מען האַלט די בלעך ארום, און אפילו אינוועניג אויך שטענדיג אפּגעווישט מיט סטאָוו־אויל (אויווען אויל, אין די אויוועז קלייטען). אָט דער אויל איז אויך גוט פאר די שווארצע חלקים פון דעם ווייסען ענעמעל־טען אויווען. די שמאַטע פון אָט דעם אויל איז גוט צו האלטען צונויפּ־געלעגט אין א גוט פארמאכטען בלעכענער קאַן, אז זי זאָל זיך ניט אָנצינדען פון זיך אליין, ווי עס טרעפט, ווען א פעטע שמאַטע ליגט אין דער אָפענער שאפע.

זשאַווער ארום גאַז אויוועז. — זעהר אָפט ווערט דאָס בלעך אַרום גאַז אויוועז פארזשאַווערט, און ווען מען פארלאָזט דאָס, ווערען לעכער, און דער אויוועז געהט קאַפּוט. נעצט דעם זשאַווער איין מיט קעראָסין אויף עטליכע שעה (מען טאָר דאַן ניט מאַכען קיין פייער), דאַן מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָל דאַרף מען אראָפּרייבען דעם זשאַווער, אז דאָס פלאַץ זאָל ווערען זעהר גלאַט. לאָזט אפּטריקענען, גוט אויסווישענדיג מיט אַ ווייכער שמאַטע. איצט געהט איבער מיט שווארצער אויוועז-ענעמעל (סטאָוו פּאַיפּ ענעמעל), וועלכע גלאַנצט און האַלט זיך אַ לאַנגע צייט. אספּאַלטום וואַרניש איז אויך זעהר גוט.

דער באַק-אויוועז. — דער באַק-אויוועז האָט אויך אַ טבע צו זשאַווערן, און דאָס טאָר מען אויך ניט פארלאָזען. נעצט אויך איין מיט קעראָסין, דער זשאַווער שטעהט דערפון אָפּ. דאַן רייבט אָפּ מיט אַ שטיק שטאָלענע וואָל און מאַכט עס גלאַט, און מיט אַלומינום פּוידער אויסגעמישט מיט בראָנזינג ליקוויד שמירט איהם אויס, און ער ווערט ווי נייַ. מישט דיביידע אויס, אז עס זאָל ווערען שיטער, ווי פּיינט.

קרענטלעך ביי אַלטע גאַז אויוועגס.

ביי אלטע גאז אויוועגס ווערען אָפט די קרענטלעך אַזוי לויז, אז מיט אַ ריהר פון ארבעל, אדער מלבוש עפענען זיי זיך. זעהר אָפט טרעפט אַן אומגליק דערפון. מען דאַרף שטענדיג אין זינען האָבען זיי שטייף צו מאַכען, טיפער אריינשרויפענדיג די שרויף.

שפּאָרען גאַז.

1) אַלע היינטיגע גאַז אויוועגס קומען מיט אַ קליינינקען ברענער (אַ סימערער). דאָס איז זעהר ניצליך. ווען דער טאָפּ פּאָרזידט, הייסט עס, אַז די היץ האָט שוין דערגרייכט 212 גראַד. העכערע היץ קאָן וואסער ניט קריגען. נאָר פעטקייט און צוקער קאָנען דערגרייכען העכערע גראַדען היץ. איצט דאַרף מען בלויז אויפהאַלטען אָט די היץ. שטעלט דעם טאָפּ אַרויף אויף אָט דעם „סימערער", דעקט גוט צו, און דאָס עסען וועט בלייבען ביי אָט די גראַדען היץ, און זיך לאַנגזאַם קאָכען. בעסער פאר'ן עסען, און טאָקע ווייניגער גאַז וועט אוועקגעהן.

2) ווען דער גאַז פלאַם שיקט ארוים רויטע צינגלעך צו „לעקען" דעם טאָפּ אַרום און ארום, הייסט עס, אַז עס געהט אוועק מעהר גאַז, ווי דער טאָפּ דאַרף האָבען, דרעהט איין און שפּאָרט איין גאַז.

3) פיל פרויען האָבען אַ טבע אַנצוצינדען דעם גאַז און געהן אָנגיסען דעם טאָפּ, אָדער איהם צופּערטיגען צום קאָכען. פון די אַלע ביסלעך גאַז ווערט דער גאַז ביל ניט קלענער, נאָר גרעסער. די גאַז קאָמפּאַניע האָט דאָס דוקא ניט פיינט.

4) אויפדרעהען דעם גאַז און זוכען דאָס שוועבעלע איז אויך ניט שלעכט פאר דער גאַז קאָמפּאַניע. מען דאַרף טאָן פּונקט פאַרקערט: אויסזוכען און אָנצינדען דאָס שוועבעלע און ערשט דערנאָך אויפדרעהען

דעם גאַז. האַלט דאָס אנגעצונדענע שוועבעלע איבער'ן ברענער, אייידער איהר דרעהט איהם אויף.

5) מיט אַן אייזערנעם טעצעל קאָן מען אויך איינשפּאָרען גאַז. ווען די טעפּלעך פּארזידען קאָן מען זיי האלטען אויף איין ברענער איבער'ן טעצעל און דאָס איז גאנץ גענוג, אז זיי זאָלען פּאוואָליע קאָכען זיך. א צוויי-דריי פּרעסלעך קאָן מען אזוי היים האלטען. צו די שווערע אלומינום טעפּ דארף מען גאנץ ווייניג גאז. זיי האַלטען היץ מיט א קליינעם פלאַם.

פּאַרהיטען די הענט.

איידער מען נעמט זיך פּוצען אלע אויוועגס, איבערהויפּט א שוואַרצען גאַז אָדער קויל אויווען, איז גוט די הענט אָנצוזייפען און זיי לאָזען אָט אזוי פארטריקענט ווערען. די שוואַרצקייט און דער שמוץ שטעהט צו זיי ניט צו.

אויוועגס אָהן פייער („פייערלעס")

א „פייערלעס" דארף מען גוט אויסוואַשען נאָך יעדען געברויכען. מען דארף איהם לאָזען אָפען, אז ער זאָל זיך גוט אויסטריקענען און דאן די אלומינום ליינינג (דאָס באשלאָגענע) אויסוואַשען מיט אָליוו אויל (פּראוואַנץ בוימעל). פון דעם זשאַווערט ער ניט און קאָן דיענען יאָהרען לאנג.

וואָס צו קאָכען אין „פייערלעס"

אין א „פייערלעס" לוינט זיך ניט צו קאָכען גרינסען אָדער קאַרטאָפעל, ווייל עס נעהמט כמעט אזוי פיל צייט צו דערהיצען די שטיינער און אויפקאָכען דאָס טעפעל, ווי עס נעמט די זאכען אָפּצוקאָכען אויפ'ן גאז. נאָר זאכען וואָס נעמען לאנג, איז גוט אהין אריינצושטעלען קאָכען.

„פייערלעס" — א ברכה

דער „פייערלעס" איז א ברכה פאר דער ברעקפעסט קאשע, ווען מען קאָכט זי פון די אמת'ע גריטצען. מען צוהיצט דעם רעדיאייטאָר (שטיין) און מען פארזידט בלויז די קאַשע, און מען פאררוקט „טשאַלענט" פון אויף-דער-נאַכט ביז אין דער פריה. מישט ניט מיט'ן לעפעל.

פּאַר'ן עופ און פאַר'ן בראַטען

אָט דאָס קאָכט זיך גוט אפּ אין „פייערלעס". מען שטעלט דאָס אריין און מען קאָן זיך געהן אין פּארק אריין, אין טעאטער, אָדער וואו מען וויל. אין אווענט געפינט מען אלץ פארטיג.

פּאַרהיטען אלע אויוועגס. — ווען מען פאָהרט אוועק פון הויז אויף א צייט, איבערהויפּט אום זומער, איז גוט צו פארהיטען די אויוועגס פון אלע סאָרטען פון זשאַווערען. שמירט זיי אפּ מיט קעראָסין, אויסגעמישט מיט לינסיעד אויל, דערוואַרימט דעם אויל איידער איהר גיסט אריין דעם קעראָסין און שמירט אפּ מיט א בערשטעל. מיט הייסע וואַסער נעמט מען דאָס שפּעטער אראָפּ.

דעם ניקעל אַרום די אויוועס איז גוט אָנצושמירען מיט וואַזעלין, איידער מען פאַהרט אַוועק. אָדער עס איז גוט צוצולאָזען פאַראַפּין און דערמיט איבערשמירען, אָדער שמירט אָן מיט לינסיעד אויל און ווישט לייכט אָפּ.

פאַרהיטען אַלע מעטאַלען

1) צו פאַרהיטען, אַז די שערען, די קינדער'ס סקעיטס, די בייסי־קעלס, שליטלעך און אַלע פון מעטאַל זאָלען ניט באַדעקט ווערען מיט זשאַווער, שמירט זיי אָפּ מיט לינסיעד אויל אויסגעמישט מיט קעראָסין און טריקענט זיי אָפּ. דאָס דאַרף מען טאָן א צוויי מאָל אין יאָהר.

2) קיין שום אייזערנער אינסטרומענט (טולס) וואָלט ניט גע־דאַרפט פאַרזשאַווערט ווערען, ווען מען וואָלט זיך ריכטיג באַגאַנגען מיט זיי. מען באַשמירט זיי מיט עפּעס א פעטקייט און מען ווישט גוט אויס מיט אַ שמאַטע און דאָס אייזען זשאַווערט ניט אַ לאַנגע צייט.

אַלע מעטאַלענע זאַכען, וואָס קומען אין הויז אַריין וואָלטען גע־דאַרפט באַהאַנדעלט ווערען אויף אַט דעם אופן.

אַרום אייזקאַסטענס

איצט איז שוין געקומען די צייט פון עלעקטרישע אייזקאַסטענס (אַיִיז באַקס), וואו מען פאַרפריהרט מיט פייער, מען קיהלט אָפּ מיט ברענענדיגער היץ. עס וואָלט געווים געווען ווינשענסווערט, אַז אַלע באַלאַבאָסטעס זאָלען שוין קאָנען קויפען אַזעלכע קאַסטענס. אָבער ליידער זיינען זיי נאָך צו טייער פאַר מיליאָנען מענשען, און דאַרום מוזען זיי נאָך געבען זייער אויפמערקזאַמקייט צו די פריהערדיגע אַלט־מאָדישע אייז־קאַסטענס.

גוטער אייזקאַסטען וויכטיג. — איינע פון די וויכטיגסטע מיטלען ווי צו פאַרהיטען שפּייז פון קאַליע צו ווערען, איז א קאַלטער אייז־קאַסטען. מען דאַרף זיך ניט קוואָפּען אויף צאַצקעס, נאָר דאָס גאַנצע געלט, וואָס מען גיט אויס אויף אַזאַ קאַסטען זאָל בעסער אַריין אין דער גוטסקייט. מען דאַרף אַזאַ זאַך נאָר קויפען אין א פאַראַנטוואָרטלי־כער קלעט, וואו מען קאָן שטעלען אויף דער גאַראַנטי, אַז די ווענט זיינען גוט געבעט און לאָזען ניט אַרויס קיין קעלט און לאָזען ניט אַריין קיין וואַרימקייט.

אינוועניג אין קאַסטען.

ווי איינפאַך דער אייזקאַסטען זאָל ניט אויסזעהן פון דרויסען, דאַרף ער אָבער זיין אינוועניג מיט ווייסען ענעמעל אויף אייזערנע ווענטלעך. אי אין אייז „צימער" אי אונטען מוז זיין ווייס. אָבער די ווייסקייט זאָל ניט זיין קיין אָבגעשמירטע, נאָר אַ פאַרבאַקענע, ווי אויף אַ סינק. דאָס קאָן מען לייכט ריין האַלטען.

קויפט נאָר אַזאַ אייזקאַסטען, אין וועלכען דאָס רעהרעל נעמט זיך ארויס, קאָן מען דאָס מיט אַ לאַנג בערשטעל דורכרייניגען.

יעדע וואָך רייניגען. — איין מאָל אַ וואָך, איידער דאָס אייז קומט, מוז מען אַלץ ארויסנעמען פון אייז-קאַסטען, גוט אויסוואַשען מיט הייסער סאָדע, אָדער פוידער יעדעס פיצעל אין קאַסטען. און אונטערשטעלענדיג אַ גרויסע שיסעל פאַרענט ביים טירעל אויספאַרען, ווי וויט מעגליך מיט קאָכיגע וואַסער. און ווען דאָס אייז קומט, מוז מען עס אָבוואַשען איידער מען לעגט עס אַריין.

פאַפּיער אין אייזקאַסטען. — מען קען אַ סך פארהיטען דעם אייזקאַסטען דעק, ווען מ'שפּרייט אויס ווייס פאַפּיר, ניט קיין ציַיטונג. אין יעדען הויז דאַרף זיין אַ ראָל ווייס פאַפּיר פאַר די שאַפעס, אייזקאַסטען און אַזוי ווייטער. דער קאַסטען זעהט אויס שעהנער און ליכטיגער, און מען דערזעהט באַלד, ווען עפּעס ווערט פאַרוואַלגערט.

ליכט אין אייזקאַסטען. — ווי ווייט מעגליך איז גוט צו האַלטען דעם אייזקאַסטען מיט'ן פּנים צום פענסטער, אַז מען זאָל לייכט קאָנען זעהן, וואָס דאַרט טוט זיך. דער אייז-קאַסטען אום זומער איז אַן ערנסטע זאַך און האָט אַ סך צו טון מיט'ן געזונט פון דער פאַמיליע. פאַרזיכטיגקייט איז דער וועג צו פאַרשפּאָרען קראַנקהייט.

אַלטער אייזקאַסטען. — אַזאַ קאַסטען איז אַמאָל נאָך גאַנץ גוט, אָבער ער זעהט אויס שלעכט און איז פאַרלאָזט אינווענינ. דאָס ערשטע דאַרף מען איהם אויסוואַשען מיט הייסער סאָדע וואַסער, אינווענינ און אין דרויסען. דורכוואַשען דאָס רעהרעל, איהם אויספאַרען און איהם אינווענינ מכבד זיין מיט אַ שוועבעל ליכטעל אויף פּטור צו ווערען פון די קאַלאַניעס מיקראָבען.

באַנעצט די ווענטלעך מיט וואַסער און צינדט אָן דאָס שוועבעל ליכטעל, ארויפשטעלענדיג עס אויף אַ ציגעל אין אַ שיסעל מיט וואַסער. דער רויך שטעהט בעסער צו צו נאַסע ווענטלעך. פאַרמאַכט דעם אייזקאַסטען און געהט אַוועק פון הויז אויף עטליכע שעה.

צודעקען אייז. — עס איז טאַקע אמת, אז צוגעדעקט אייז שמעלצט ניט, אָבער צו וואָס טויג עס? דאָס שמעלצען הייסט אז די וואַרימקייט פון קאַסטען, פון דעם געפּעס און פונ'ם עסען ווערט פאַרביטען אויף דער קעלט פון אייז, אָבער אז מען דערלאָזט ניט דאָס שמעלצען, בלייבט דאָס אייז גאַנץ, אָבער דער קאַסטען מיט די איבריגע זאַכען בלייבען פאַרהעלטניסמעסיג וואַרים, און וואַרים עסען ווערט שנעל קאַליע.

אייז שטעלט נאָר אָב מיקראָבען.

דער קעלטסטער אייזקאַסטען קאָן ניט פאַרניכטען מיקראָבען. אין דער קעלט קאָנען זיי זיך ניט אַזוי שטאַרק פאַרמעהרען, ווי אין דער וואַרים. דאָס איז אַלץ. דאָס עסען מוז דאַרום זיין נ אָ ר פ ר י ש און פון דעם ב ע ס ט ע ן סאָרט. בעסער קויפט ניט, ווען

אייערע מיטלען דערלויבען ניט צו קויפען דאָס בעסטע. אביסעל צוגע־פוילט, אביסעל צוגעקוועטשט, אביסעל צופאַלען, אָדער געפלאַצט (קרעקט עגס) איז שוין אַ ברייטע טיער פאַר קראַנקהייט.

בעקוועמע געשיערען פאַר'ן אייזקאַסטען. — אין אייזקאַסטען איז גוט צו האַלטען די שפייז אין צוגעדעקטע, לאַנג־קיילעכדיגע עגעטענע כלים. זיי שטעלען זיך ענגער צונויף, ווי די קיילעכדיגע טעלער און שיסלען. זיי ברעכען זיך ניט און ווערען שנעלער קאַלט אין קאַסטען. אחוץ דעם קאָן מען טאַקע אין זיי אַנוואַרימען דאָס עסען אויך.

שפּאָרען אייז.

יעדער פאַרשטעהט דאָך, אַז ווען מען וואָלט אין אייזקאַסטען אַריינגעשטעלט הייס עסען, וואָלט דאָס אייז באַלד צושמאָלצען גע־וואָרען. וואָס־זשע הייסט עס? עס הייסט, אַז די היץ געהט צום אייז און שמעלצט עס. אנדערע זאַכען, וואָס מען שטעלט אַריין, זיינען ניט אזוי הייס, אָבער א געוויסע וואַרימקייט פאַרמאָגען זיי פאָרט. אויב ניט וואָלטען זיי דאָך געווען קאַלט. אָט די וואַרימקייט געהט אויך צום אייז און שמעלצט עס. זיי גיבען דעם אייז די וואַרימקייט, און אַליין נעהמען זיי זיך אָן מיט קאַלטקייט. דארום דאַרף מען זעהן צו לעגען אין אייזקאַסטען נאָר זאַכען, וואָס מען דאַרף טאַקע, אַז זיי זאָלען קאַלט ווערען. פון דעם ווערט שוין קלאָר, אַז עסענוואַרג דאַרף ניט ליגען איינגעוויקעלט אין פּאַפּירען; גרינס דאַרף אפגערייניגט ווערען פון די חלקים וואָס מען וואַרפט סיי ווי סיי אַוועק. ווייל וואַ־רום זאָל מען זיי קאַלט מאַכען? ווארום אויף זיי פאַרשווענדען אייז? געשיערען, וואָס האַלטען אין זיך עסען, דאַרפען אויך זיין די דינסטע. דארום זיינען עגעטענע שיסעלעך אזוי גוט.

דאָס אייז שמעלצט. — ווען מען עפענט דעם קאַסטען פליהט אריין וואַרימע לופט און שמעלצט דאָס אייז. וואָס ווענגער איהם צו עפענען איז עפּישענסי. מיט אַ טעצעל אין האַנט נעהמט מען אליץ אַרויס אויף אמאָל, און טאַקע אויף דעם זעלביגען אופן טראָגט מען אַליץ צוריק. סתם, מען דאַרף פריהער אַ טראַכט טון, און ניט לויפען אין דער וועלט אַריין.

אַ ראָבערנער רינג אויפ'ן אייז. — ווען מען וויל האַלטען אַ כלי סאַמע אויפ'ן אייז, שטעלט אונטער אַ סלוי רינג. דאָס לאָזט עס ניט אַראָבצוגליטשען זיך.

פאַרשיידענעס אין קיך.

פאַרזוכען דאָס עסען.

ביים קאָכען טאָר מען ניט פאַרזוכען דאָס עסען מיט דעם זעל־ביגען לעפעל, מיט וועלכען מען מישט דעם טאָפּ. גיסט אָב אין אַ טעלערעל און פאַרזוכט מיט אַן אַנדער לעפעל. דאָס איז היגיעניש.

ביים קאָכען מוז מען אָפט וואַשען די הענט. איבערהויפּט נאָכ־דעם ווען מען גיט זיך אַ קראַץ אין קאָפּ אָדער ווען מען נוצט דאָס נאָז טיכעל.

בלאָזען אויפ'ן עסען.

בלאָזט ניט אויף יענעמס עסען אום דאָס אויסצוקיהלען. דער דוך פאַרמאָגט פּיצענקע זאכען צוזאַמען מיט דער פייכטקייט פון די לונגען. ווארום זיי אַריינמישען אין יענעמס עסען?

מעהל פאַר אַן אָנברען.

שטעלט אריין אַ פונט האָול־וויעט מעהל אין הייסען אויווען און ברוינט עס צו, מישענדיג דאָס אַ פּאָר מאָל. קיהלט אויס און האַלט עס אין אַ סלוי. דאָס קאָן שטעהן וואָכען־לאַנג, און ווען מען דאַרף אַן אָנברען איז דער מאַטעריאל פאַרטיג.

געפּראַזשעטע מאַנדלען.

נאָך אַן עסען האָט מען ליב מיט עפּעס צו פאַרבייסען. שיילט אויס מאנדלען, באגיסט זיי מיט אַ ביסעל בוימעל, לעגט זיי אויס אין אַן אַליומינום בעקעלע און שטעלט זיי אריין אין הייסען אויווען. מישט אָפּט, און ווען זיי הויבען שוין אָן צוצוברוינען, שיט זיי איבער מיט אַ קאַפּיטשקע דינע זאלץ. ווען מען נעמט זיי ארויס, באשיט זיי מיט אַביסעל ברוינעם צוקער און לאָזט גוט אויסקיהלען. האַלט אין אַ פאַר־מאַכטען סלוי.

שלאָגען פּוטער.

אויסצושלאָגען פּוטער ווערט לייכטער, ווען מען דערוואַרימט די סמעטענע.

קריימען פּוטער. — דערהיצט אַן ערדענע שיסעל (מיקסינג באָול) מיט קאָכיגער וואַסער, גיסט אויס דאָס וואַסער און ווישט אויס די שיסעל טרוקען. לעגט אַריין די פּוטער און צוקוועטשט מיט אַ היל־צערנעם לעפעל. עס נעמט פיל וועניגער ווי ווען די שיסעל איז קאַלט.

קוואַפּעט זיך ניט אויף ביליגע פּוטער. — פון אַלטער פּוטער נעמט מען געוועהנליך ארוים דעם שלעכטען גערוך, מען שלאָגט זי איבער מיט פרישער מילך און זי „געהט". דאָס הייסט „פּראָסעסד" באָטער.

ניט עפּענען מילך פלעשער.

מען טאָר קיין מאָל ניט עפּענען די פלאש מילך, איידער מען האָט פריהער גוט ניט ארומגעוואַשען דאָס פּיסקעל. מיקראָבען ליבען מילך און קלייבען זיך דאָרט זעהר אָפּט.

פאַרשיידענע קאָרקעס.

ווען מען געברויכט אַ טערמאָס באָטעל פאַר פאַרשיידענע גע־טראַנקען ווי טיי, קאָווע, טשאָקאָלאַד, איז גוט צו האָבען פאַרשיידענע

קאָרקעס, אַז די גערוכען זאָלען זיך ניט מישען. די קאָרקע זאַפּט איין גערוכען.

וועקיום באָטעל (טערמאָס באָטעל)

אַן אַלטער וועקיום באָטעל דאַרף אַמאָל בלויז אַ נייע קאָרקע, און ער איז ווידער גוט.

שטאַרקט דאָס גלאָז.

גלעזער ברעכען זיך ניט אַזוי אָפט, ווען מען לעגט זיי נייערהייט אריין אין קאַלטער געזאַלצענער וואַסער און מען קאָכט זיי לאַנגזאַם אויף אַ קליין פייער און מען לאָזט זיי דערנאָך אַזוי שטעהן עטליכע שעה.

אַרויסנעהמען דעם גערוך פון אַ פלאַש.

גיסט אָן מיט קאַלט וואַסער און אַ לעפעל טרוקענע גאָרטשיצע, קלאַפּט גוט דורך און לאָזט שטעהן עטליכע שעה.

אַ פאַר'עקשנ'טער פאַרשטעקעל. — ווען אַ גלעזערנער פאַרשטעקעל פאַרהאַקט זיך אין דער פלאַש און קאָן ניט ארויסקומען, לאָזט אריין אַ צוויי-דריי טראָפּען בוימעל, לאָזט שטעהן אַ ווײַלע; אָדער נעמט ארום דאָס העלזעלע פון פלאַש מיט אַ הייסער שמאַטע, דאָס גלאָז פון פלאַש צושפּרייט זיך און דאָס פאַרשטעקעל קומט ארויס.

וואַשען דאָס ריעבאייזען.

נאָכ'ן ברויכען דאָס ריבאייזען ווייקט עס באַלד איין אין קאַלטער וואַסער, אַז עס זאָל ניט פאַרטריקענט ווערען. אַ זיפּעל און אַ דורכשלאַק טאָר מען אויך ניט לאָזען פאַרטריקענט ווערען מיט דער שפּייז אויף דעם. וואַשט דאָס גוט אויס מיט הייסער וואַסער און אַ שטייף בערשטעל.

רייבען כריין.

אָנשטאָט צו רייבען כריין און וויינען, צומאָלט איהם בעסער אין מילכעל מיט דעם דינסטען מעסער, אריינמאָלענדיג דעם בוראַק אין דער זעלבער צייט.

בוימעל ליעבט ניט קיין לופט.

ווען מען קויפט אייל אָדער בוימעל אין אַ גרויסער מאָס, איז גוט עס צו צוגיסען אין ריינע פלעשער און גוט פאַרשטעקען און ברויכען איין פלאַש נאָך דער אַנדערער, ווייל די לופט איז ניט גוט פאַר אָט דער פעטקייט. האַלט די פלעשער אין אַ טונקעל, טרוקען פּלאַץ, קאָן דאָס שטעהן לענגער.

סעלערי זאַלץ.

מען מאַכט זיך אַליין סעלערי זאַלץ. טריקענט אויס די ווייסע, ריינע סעלערי בלעטלעך אין וואַרימען אויווען. דאַן צורייבט זיי און זיפּט

זיי איבער אויף א זיפּעל אָדער שיטערען טשיז-קלאָט, מישט דאַן אויס מיט דינער טיש-זאַלץ און האַלט עס צום טיש.

היים וואַסער פאַר מאַראַנצען.

לעגט אריין די מאַראַנצען אויף א פּאָר מינוט אין היים וואסער, וועט איהר זעהן, ווי לייכט זיי שעהלען זיך אָב.

אָבוואַרנישען דעם וואָטערמעלאָן (קאווען).

ווען מען ווארנישט גוט אָפּ דעם וואָטער מעלאָן, קאָן ער שטעהן א לאַנגע צייט. אפילו איהם נאָר גוט איינוויקלען אין געוועקסט פּאַפּיר און גוט ארומבינדען, אַז די לופט זאָל ניט צוקומען, פאַרלענגערט איהם אויך די טעג.

ציבעלע זאַפט.

1) אָט די זאפט, וואָס פאַרפראַוועט א סך עסענס, ניט געבענדיג זיי די ציבעלע אליין, מאַכט מען איבערשניידענדיג אַ גרויסע ציבעלע אין דער ברייט און באַשיטענדיג זי מיט זאַלץ. לאָזט שטעהן אַ ווײַלע און דאַן דריקט ארויס די זאפט מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער.

2) אָדער מען קאָן די ציבעלע צושניידען אויף העלפּט און צו־קוועטשען אויף אַ געוועהנליכען לימענע-קוועטשער. עס איז ניט אַזוי הארב פאַר די אויגען.

טונקען ציבעלעס אין היים וואַסער.

ווען מען טונקט איין ציבעלעס אין היים וואסער פאַר׳ן שיילען, געהט קיין שאַרפקייט ניט אין די אויגען.

קערענדלעך פון קאַטשאַן.

ווען מען שניידט אַראָפּ די קערענדלעך פון סוויט-קאָרן (קוקורוזע) דאַרף מען דערנאָך מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער איבערגעהן איבער׳ן קאטשאַן אום ארויסצודריקען דאָס איבעריגע, וואָס איז דאָרט נאָך געבליבען.

דער אמת׳ער לימענע גערוך.

דעם בעסטען לימענע-גערוך קריגט מען ארויס פון דער לימענע, ווען מען רייבט אָפּ בלויז דאָס געלע פון דער שאָלעכץ. רייבט אויף אַ קליינינקען ריב-אייזען. וואַשט פריהער אויס די לימענע אין קאָכיגער וואַסער.

זאַלץ העלפּט.

א לעפעלע פאַרשמירט מיט געפּרעגעלטע איי ווישט זיך לייכט אָפּ מיט זאַלץ.

שניידען ברויט און קעהק.

צום שניידען הייס ברויט דאַרף דאָס מעסער אויך זיין הייס. שניידט עס בעסער. אָבער אז מען דארף שניידען הייסע קעהק, איז שוין בעסער דאָס מעסער פריהער איינצוטונקען אין קאַלט וואסער.

דריטער טייל

אינהאַלט־פאַרצייכנונג צום קאָך־בוך.

	זייט
אלגעמיינע באמערקונגען — —	473
ארום שפייז — — — — —	475
ווי צו פארהיטען שפייז — —	477
וועגען פעטס — — — — —	480
פלייש — — — — — — —	484
פלייש מאכלים — — — —	488
פיש — — — — — — —	497
פיש מאכלים — — — — —	499
אייער מאכלים — — — —	500
קאָסטארדס — — — — —	505
קעז מאכלים — — — — —	506
גרינסען — — — — — —	509
סאלאדס — — — — — —	524
סאלאד דרעסינגס — — — —	532
סאוסעס — — — — — —	534
צימעסען און געבאקטע עפעל —	538
זופען — — — — — —	540
ביים באקען — — — — —	546
ברויט און חלה — — — —	550
קאווע געבעקס — — — — —	552
מאָפינס — — — — — —	554
קעהקס — — — — — —	557
פראָסטינגס און פילינגס פאר קעהק — — — — — — —	568
פאים — — — — — —	570
געפילעכטס פאר פאים און קעהקס — — — — —	577
קוקיס, לעקעקלעך, קיילעכלעך,	578
פודינגס — — — — — — —	581
סקעלאָפּס — — — — — —	585
סופלעהס — — — — — —	590
קראָקעטס — — — — — —	593
פריטערס — — — — —	595
לאַטקעס און פלעצלעך — —	596
טאוסט און סענדוויטשעס — —	600
פארפראוועטע קעזען און פוטערן	603
צו דער יויך — — — — —	604
געקאָכטע קאשעס — — —	605
„קענינג" — — — — — —	609
„קענען" גרינסען — — — —	613
געזייערטע זאכען — — —	616
זים „געזייערטע" פרוכטען —	625
איינגעמאכטסען — — — —	627
פריזוירווס — — — — — —	629
אלערליי דזשעמס — — — —	631
אלערליי דזשעלים — — — —	633
אלערליי מארמעלאדען — — —	635
קאָנסוירווס — — — — —	636
דזשעלאטין — — — — —	637
אייז קרים — — — — —	638
קענדי — — — — — —	641
געטראנקען — — — — —	645

קאַפּיטעל 26

ד ע ר
פּראַקטישער קאָך־בּוך

(נאָר מיט נאַטירליכע מאַטעריאַלען)

אַלגעמיינע באַמערקונגען.

1) אַלע גרינסען דאַרף מען זאַלצען צום לעצט, ווייל דאָס זאַלץ פאַרהאַרטעוועט זיי.

2) פרענטש דרעסינג איז גוט אויף טאָמייטאָס, שאַלאָטע, הוגער־קעס אפילו, ווען מען עסט זיי יעדען באַזונדער, ניט אין אַ סאַלאַד!

3) אין אַלע קאָך־רעצעפּטען אין בוך זאָגען מיר צו געברויכען פעפער. מיר גלויבען אָבער, אַז פעפער איז ניט קיין גוטע זאַך. אָהן איהם קען מען זיך אויך באַגעהן.

4) גרינע פעפערס זיינען אויך ניט אַזאַ גוטער שפּייז־אַרטיקעל, ווי מענשען דענקען. ברויכט נאָר אַלס אַ נאָווינע, אָדער אויף בלויז צו באַשפּרענקלען אַ סאַלאַד, אום איהם צו געבען אַ שעהנעם קאָליר.

5) פּוטער צולאָזט מען אין אַ כלי אַריינגעשטעלט אין אַ טאָפּ קאָכיגע וואַסער.

6) ניט אָבשעהלען די מאַנדלען. דאָס זיינען די קלייהען פון אָט די ניס.

7) קריהמען פּוטער הייסט אַריינלעגען פּוטער אין אַ וואַרימער שיסעל און קוועטשען מיט אַ הילצערנעם לעפעל, ביז זי ווערט ווייך און גלאַט, ווי אַ סמעטענע.

8) ווי ווייט מעגליך געברויכט הייוועז, אַנשטאָט בעקינג פּאַודער. געזונטער.

9) אַ קעהקעל הייוועז דאַרף מען שטענדיג פריהער צופיהרען אין וואַרימער וואַסער. עס איז גוט צוצושיטען אַביסענקע צוקער דערצו.

10) צו יעדער גלאָז וואסער, אָדער מילך, וואָס מען נעהמט אויף צו פארקנעטען טייג, מעג מען נעהמען א גאנץ קעהקעל הייוזען. וועניגער שאדט אויך ניט. (א קעהקעל איז איין אונץ.)

11) א מערענג מאכט מען, צושלאָגענדיג די ווייסלעך און דערנאָך צוגעבענדיג ביסלעכווייס דעם צוקער. א טעע־לעפעלע צוקער אויף יעדען איי. קויפט אזא טיעף גלאָז, ווי א סלוי, וואָס קומט מיט א רעדעל צום שלאָגען די אייער.

12) מיט אן אבצוזוענגעלע איז לייכט אָנצונעהמען די פענקעס אויפ׳ן געשאָכטענעם עוף.

13) א קעהק קומט ארויס גלאטער ווען דער ברוינער צוקער איז פריהער צולאָזט אויף א קליינעם פלאם.

14) א פראָסטינג אָדער פילינג פון א קעהק קריגט א גוטען ריח ווען מען גיט צו לימענע, מאראנץ, וועני‍לא, קאווע, קאַקאָו.

15) צוגעברוינטע פעטע האָול־וויעט חלה ברעקלעך פארבעסערען דעם טעם פון געקאָכטע קאליפלויער, סטרינג־בינס, קרויט, עספעריגאָס און אַנדערע גרינסען. באשיט מיט זיי דעם מאכל.

16) קיין מאָל מישט ניט אריין קיין רויע מעהל אין לאדקעס, קראקעטס, סופלעה און סקעלאפס. האָול־וויעט חלה ברעקלעך, אָדער האָול־וויעט מצה מעהל זיינען דאָס בעסטע פאר אָט די מאכלים.

17) דעם בעסטען ערפאָלג ביים קאָכען, אָדער באקען, קריגט מען, ווען מען מעסט ריכטיג די מאטעריאלען. אָט ווען מען זאָגט, צום ביישפיל, אן עס־לעפעל אָדער א טעע־לעפעלע זאלץ, צוקער א. א. וו. דארף די לעזערין פארשטעהן, אז דאָס טאָר ניט קומען מיט א ווערך, נאָר פלאָך, דער ווערך אראָבגעשארט מיט א מעסער.

אַ האַלבער לעפעל.

ווען א קאָך אָדער באק רעצעפּט פאָדערט א האלב טעע־לעפעלע אָדער א האלבען עס־לעפעל פון עפּעס א טרוקענער זאך, דארף מען דעם לעפעל אָנגעהמען פול, מאכען איהם פלאך מיט א מעסער און, צוטיילענדיג דאָס אויף צווייען אין דער לענג, דאָס איבעריגע אראָפּשארען.

א פערטעל לעפעל קומט, נאטירליך ארויס, ווען מען צוטיילט דעם האלבען לעפעל אויף צווייען, אָט אזוי ווי באשריבען אויבען.

אַ גלאָז.

איבעראל אין די קאָך און באַק רעצעפּטען, וואו עס ווערט דערמאָנט א גלאָז אלס מאָס פאר מאטעריאלען, דארף מען פארשטעהן אזא גלאָז, וואָס האלט א פערטעל קוואָרט און איז צוטיילט מיט קארבען אזוי, אז עס צייגט אָן א האלבע גלאָז, א פערטעל גלאָז און אויך א דריטעל גלאָז (צעהן סענט קלייטען). שיט אָן די טרוקענע זאכען לייכט, ניט אריינקוועטשענדיג.

אַרום שפּייז

פון וואָס עסען ווערט קאַליע.

עסען ווערט קאַליע פון דריי אורזאַכען: פון שימעל, מאָולדם און פון אַלערליי מיקראָבען.

ערשטענס פון שימעל. — שימעל איז אַזאַ מין פלאַנץ־מיקראָב, וואָס פליהט שטענדיג אַרום אין דער לופט, אָבער אין דער זומער־וואַרימקייט און אַזוי אין וואַרימקייט פאַרמעהרט עס זיך אַם שנעל־סטען און באַדעקט דאָס עסען מיט דער באַקאַנטער בלויקייט.

צווייטענס פון מאָולד. — מאָולד איז אויך אַזאַ מין שימעל, אָבער ער וואַקסט דורך דאָס עסען, וועבט עס דורך און דורך און מאַכט עס שעדליך. אייניגע קעזען, ווערען נאָר דאַן גערעכענט פאַר גוט און „צייטיג", ווען זיי ווערען דורכגעוועבט פון מאָולד מיקראָבען. אָבער עס איז שוין אַ באַקאַנטע זאַך, אַז מענשען זיינען פאַרטיג פאַר די צוויי אונצען גומען אין מויל אויפצואָפּפערען דעם גאַנצען קערפּער. דר. טיזאַן פון פראַנקרייך האָט מיט אַ פּאָר יאָהר צוריק אויסגעדריקט זיין מיינונג, אַז שימעל און מאָולד זיינען איינע פון די אורזאַכען פון קענסער (ראַק). און מענשען מיט שכל און שטאַרקייט פון כאַראַקטער שטעלען גוטען געזונד העכער, ווי דעם טעמפּעראַרען הנאה האָבען פון אַן עסען.

דריטענס פון מיקראָבען. — עס זיינען פאַראַן אַ סך סאָרטען מיקראָבען, וועלכע פיהרען איבער דאָס עסען און מאַכען עס גיפטיג פאַר'ן מענשענס געזונד. אָבער עס זיינען אויך פאַראַן ניצליכע מיק־ראָבען, וועלכע העלפען זאָגאַר אַליין צו פּראָדוצירען געוויסע עסענס.

ניצליכע מיקראָבען.

דער לעקטיק עסיד מיקראָב (באַקטעריאַ) איז אַ ניצליכער. ער פאַרענדערט די זיסע מילך אויף זויערע, און אויף אַזאַ אופן ווערט סמעטענע. נאָר דאַן, ווען איבער פאַרשיידענע אורזאַכען פון נאַכלעַ־סיגקייט כאַפּען זיך אַריין אַנדערע גיפטיגע מיקראָבען, ווערט די מילך און אַלע איהרע פּראָדוקטען געפעהרליך. אָבער די לעקטיק עסיד מיקראָבען אַליין זיינען ניצליך. עס זיינען פאַראַן מיקראָבען, וואָס מען רופט אָן ע נ ז י י מ ס. זיי זיינען האַלב־חיה, האַלב־פלאַנצונג און זיי העלפען די ניט־צייטיגע פרוכט און גרינסען צייטיג צו ווערען.

גיפטיגע מיקראָבען. — אָבער אַנדערע מיקראָבען פאַרקערט, העלפען די פרוכט און גרינסען צו פוילען. אָט די מיקראָבען זיינען דער נאַטור'ס רייניגערס. זיי העלפען איהר פּטור צו ווערען פון אַלץ, וואָס איז טויט און אַלץ וואָס פוילט. זיי אַרבייטען אַזוי, אַז זיי צו־נעהמען די פאַרפוילטע זאַכען אויף די פריהערדיגע חלקים, פון וועלכע די נאַטור האָט זיי אויפגעבויט, און זיי העלפען אָט די זאַכען זיך צוריק אומצוקערען צו דער ערד. זיי רופט מען פּאַטאָדזשעניק מיקראָבען,

און זיי זיינען זעהר גיפטיג. עסען פוילע עסענס און עסען ניט-פרישע טויטע זאַכען הייסט אַפּט עסען אַט די טויטליכע מיקראָבען. עס זיינען אויך פאַראַן גיפטיגע, זעהר גיפטיגע מיקראָבען, וואָס ווירקען שטילערהייד, פאַר׳סמ׳ענדיג דאָס עסען, אָבער אַפּילו ניט אומענדערענדיג דעם אויסזעהן פונ׳ם עסען. עס זעהט אויס פריש, דאַכט זיך, אָבער דאָס איז פאַרט פאַרגיפטעט. אַט זיינען אַ פּאָר סאָרטען פון אַזעלכע גיפטיגע מיקראָבען.

אנשטעקענדע מיקראָבען. — אַט די שטילע, אומזיכטבארע שונאים פון מענשען זיינען די מיקראָבען, וועלכע פאַראורזאַכען אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי שווינדזוכט, דיפטעריט, טייפויד פיווער, ניומאָניאַ, סקאַרלאַטינאַ א. אַ. וו. אַט די מיקראָבען פון דער לופט שטעהען צו צו דער שפּייז דורך די הענט פון מענשען, וואָס ליידען מיט אַט די קראַנקהייטען; אָדער זיי ווערען געטראָגען פון פּלאַץ צו פּלאַץ אויף די קליידער און אויף די הענט אפילו פון געזונטע מענשען; זיי פליהען אַריין אין הויז מיט׳ן שטויב, אָדער ווערען אַריינגעבראַכט אויף די פיסלעך פון פליגען, אָדער אויף די האָהר פון הויזחיות. נאָר שטרענגע ריינקייט און פאָרזיכטיגקייט אין הויז, אַרום דער פּערזאָן און אין די פּלעצער, וואו מען קויפט די שפּייז, איז דאָס ריכטיגע באַשיצונגס-מיטעל. שמוציגע קלייטען, וואו דאָס עסען וואַלגערט זיך, איז ניט פּאַרדעקט, און וואו דער סוחר אַליין האַלט זיך ניט ריין, וואָלטען געדאַרפט פאַרבראַקירט ווערען. ברויט טאָר מען ניט קויפען פון די קאָשיקעס אָפען, ניט פאַרדעקט און וועלכעס ווערט אויסגעטאַפּט פון טויזענטער הענט פון די קונים.

מיקראָב ענטעריטיידים. — אַט דער מיקראָב מיט׳ן נאָמען ענטעריטיידים פאַר׳סמ׳ט פלייש, פיש און אויסטערס. די געפאַהר פון איהם איז דאָס, וואָס דאָס עסען זעהט אויס גוט און געשמאַק, האָט גאָר קיין שלעכטען גערוך ניט און דאָך איז דאָס געפעהרליך און ברענגט געפעהרליכע קראַנקהייט (טאָמיין פּויזאָנינג), פון וועלכען עס איז שווער צו ראַטעווען. פרישקייט פון עסען און ריינקייט אַרום זיינען די איינציגע פאַרהיטערס.

מיקראָב באַטאַלינוס. — אַט דער מיקראָב ליעבט זיך אַריינצוכאַפּען אין סאסעדזשעס, דעליקאַטעסען און קענד גודס. דאָס גליק דערביי איז דאָס, וואָס שטאַרקע היץ הרג׳עט איהם אַוועק. ווען איינע פון אַט די אויסגערעכענטע עסענס קוקט ניט אויס זעהר גוט, איז נאַטירליך בעסער דאָס אַוועקצואוואַרפען. אָבער פאַרזוכען דאָס, איידער מען דערהיצט עס שטאַרק, איז געפעהרליך און קאָן אַמאָל קאָסטען דאָס לעבען. וואָס פרישער דאָס עסען און וואָס זויבערער דער אייזקאַסטען און די איבעריגע זאַכען, וואָס קומען אין באַריהרונג מיט דעם עסען, אַלץ זיכערער איז דאָס.

טעהפּ-וואָרם און טריכינא. — די וואַשינגטאָנער רעגירונג אַליין גיט צו, אַז אַפּילו פריש פלייש פאַרמאָגט אַמאָל פּאַראַזיטען ווי די מיקראָבען פון טעהפּ-וואָרם, אָדער טריכינא. אָט די פּיצינקע מיקראָסקאָפּישע ווערימלעך ליגען באַהאַלטען אין מאַגערען פלייש און וואַרטען אויף אַ געלעגענהייט ענטוויקעלט צו ווערען אין מענשליכען קערפּער. „עס איז אמת", זאָגט זי ווייטער, „אַז דער רעגירונג'ס אויפּ־פּאַסען פאַרהיט אַ סך פון אָט דער געפעהרליכער שלעכטיגקייט", אָבער... טאָמער ניט, געהט און רופט זי קנאַק-ניסעל. זעהט אָט דאָס אין פאַרמער בולעטין 1374, אגריקולטשורעל דעפּאַרטמענט, וואַשינגטאָן.

מייז און ראַטען שפּילען צו צום רימעל. — אָט די חיות זיינען ניט קיין מיקראָספּאָפּישע. ליידער קאָן מען זיי שוין גאָר אָנזעהן מיט די אויגען. זיי זיינען אָפט ניט ווייניגער שעד־ליך פאַר'ן מענשען, ווי די פאַרבאַהאַלטענע מיקראָבען; זיי זיינען די טרעגער פון מיקראָבען. קומענדיג פון שמוציגע פּלעצער, טראָגען זיי אויף דער פּעל געפעהרליכע מיקראָבען. די ערשטע אויפגאַבע מוז זיין פון זיי פּטור צו ווערען (בלעטעל 424). זיי זיינען אָפט די אורזאַך פון פאַר'סמ'ען דעם מענשענס עסען.

פליגען פינטלען. — די פליגען פינטלען פאַר'סמ'ען אויך אָפט דאָס עסען. זיי זיינען דאָך דער אָפּפאַל פון אָט דער בריה. די פליג, פליהענדיג אויף אַלע שמוצען, פרעסט אַריין אַ סך מיקראָבען, אָבער די מיקראָבען ווערען ניט פאַרדייהעט. זיי געהען דורך איהר פאַרדייהונגס־סיסטעם און קומען אַרויס „געזונט און שטאַרק".

ווי צו פאַרהיטען שפּייז

שפּייז קען מען פאַרהיטען פון קאַליע צו ווערען מיט ריינקייט, מיט ריכטיגער קעלט און אין ריכטיגע ריינע געשירען און האַלטערס. טרוקענע זאַכען קען מען האַלטען אין גלאָז, בלעך, אָבער עס טאָרען אין זיי ניט זיין קיין נאָטען און שפּאַלטען, וואו שמוץ און מיקראָבען קענען זיך האַלטען. אָפט אויספּאַרען מיט הייסער וואַסער איז ניצליך.

צודעקען נאַסע זאַכען.

בעקוועמע צוגעדעקטע געשירען. — די געשיער פאַר נאַסע זאַכען, וועלכע מען שטעלט אין אייז-קאַסטען, דאַרפען זיין גוט צוגעדעקט און בעקוועם. דאָס צודעקען לאָזט דאָס עסען ניט אויסגעטרו־קענט, אויסגעוועפּט און ניט אָנגעזאַפּט צו ווערען מיט אַנדערע גערוכען. איבערהויפּט פּוטער, מילך און סמעטענע מוזען זיין גוט צוגעדעקט. קעז גיט זיין גערוך איבער צו אַנדערע עסענס, טאָ מוז מען איהם אויך גוט איינדעקען.

פיש מוז מען אויך ענג צודעקען, ווייל עס פאַרשמעקט מיט זיין גערוך אַנדערע זאַכען און ווערט שנעלער קאַליע, ווען אויפגעדעקט.

ריינקייט וויכטיג.

דער אייז-קאַסטען מוז זיין אויסערגעוועהנליך ריין. אַזוי באַלד ווי עפּעס פאַרגיסט זיך, מוז מען עס גוט אויסווישען מיט אַ טוך איינגעטונקען אין הייס וואַסער מיט סאָדע. די האַלטערס מוזען אויך זיין ריין.

דאָס קעלטסטע פּלאַץ.

מילך, פּוטער, פלייש און פיש דאַרפען שטעהן אויף דער אויבערשטער פּאָליצע אין אייז-קאַסטען, ווייל סאַמע אונטער'ן אייז איז קעלטער ווי אויפ'ן דעק. און אָט די עסענס ווערען דאָך שנעלער קאַליע, ווי אַנדערע זאַכען. פּוטער דאַרף מען האַלטען ניט אין גלאָז, נאָר אין אַן ערדערנער כלי, ווייל פון דער ליכט ווערט זי שנעל קאַליע.

נאַסקייט גוט פאַר מיקראָבען

נאַס פלייש אָדער פיש איז אַ געווינשט פעלד פאַר מיקראָבען. אָט די זאַכען מוז מען אָבווישען מיט אַ נאַסען, גוט אויסגעדרעהטען טוך. אויב מעגליך, איז דאָס גוט צו טאָן באַלד, ווי מען ברענגט עס אין הויז אַריין. און וואַשען עס ערשט דאַן, ווען מען שטעלט זיך שוין קאָכען. ווייל דאָס ווייקען און נעצען ציהט אַרויס די זאַפטען און דאָס העלפט שטאַרק דעם עסען אָנצוהויבען קאַליע צו ווערען. פיעל מענשען ווערען קראַנק און ווייסען אַליין ניט, פון וואַנען עס איז זיי געקומען. ווי איהר זעהט, זיינען דאָ אַ סך אורזאַכען דערצו (פאַרמער בולעטין 1374, בלעטעל 8).

פּוטער האַלטען פריש.

פּוטער האַלט זיך אויך לענגער פריש, ווען זי איז גוט, ענג צונויפגעפּרעסט, אַז קיין לופט (מיט מיקראָבען) זאָל ניט קענען אַריין; און מען באַדעקט זי מיט אַ נאַסען לאַפּען. אויבען אַ דעקעל איז נאָך אודאי בעסער.

קעז שימעלט שנעל, אָבער ווען מען וויקעלט עס איין אין געוועקסטען פּאַפּיר, אָדער אין א טוך איינגעטונקען אין קאַלט וואַסער, אָדער אין עסיג, האַלט זיך עס פריש און ריין אַ סך לענגער.

נאַסער קעז (פּאָט-טשיז) האַלט זיך לאַנג, ווען מען קנעט איהם איבער מיט פּוטער און זאַלץ און מען פּרעסט איהם גוט איין, און מען האַלט איהם אין געוועקסט פּאַפּיר.

מילך זייערט. — מילך זייערט שנעלער אין אַ טיפער כלי, ווי אין אַ פלאַכער.

מילכיגס ווערט געריננען. — מילכיגס ווערט געריננען, ווען מען שיט צו זאַלץ אין קאָכען. זאַלצט צו ביים עסען.

וויקעלט איין פרוכט און גרינסען. — ניט גאַנץ צייטיגע פרוכט און גרינסען זיינען, ווי לעבעדיגע זאַכען, און שטאַרבען ניט אָפּ באַלד, ווען מען רייסט זיי אַראָפּ פון בוים, אָדער מען גראָבט זיי אויס פון דער ערד. דער ענזיים אין זיי ווירקט און מאַכט זיי

ציטיג. אין דער וואַרים און אין דער ליכטיגקייט אַרבייט דער ענזיים שנעלער און מאַכט זיי שנעלער פאַרטיג. און ווען מען עסט זיי באַלד ניט אויף, הויבען זיי אָן צו פוילען. און אום דאָס צו פאַרהיטען, איז אַזעלכע שפּייזען גוט איינצואוויקלען אין פּאַפּיר און האַלטען אין דער קעלט פון 40 ביז 50 גראַד. דאָס העלפט זיי אויך צו פאַרהיטען פון שימעל, מאָולד און מיקראָבען, וועלכע העלפען זיי אונטער צו פוילען שנעל.

צו האַלטען פרוכט און בערים. — ווייכע פרוכט און בערים, ווי פיטשעס, באַרנעס, סטראָבערים, בלעקבערים, ווימפּערליך א. אַ. וו. איז גוט אויסצושפּרייטען אויף פלאַכע טעלער, אַז די קאַלטקייט פון אַייז זאָל זיי אַרומנעהמען און האַלטען טרוקען. זיי ווערען ניט אַזוי שנעל קאַליע, ווי ווען מען לאָזט זיי ליגען אין אַ הויפען איינס אויף'ס אַנדערע.

לימענעס געדויערען. — ווען מען האַלט לימענעס אין טרוקען זאַלץ, האַלטען זיי זיך לאַנג.

די האַלבע לימענע. — לעגט אַרויף אַ האַלבע לימענע פלאַך אויף אַ שטיקעל געוועקסט פּאַפּיר, האַלט זי זיך פריש אַ לאַנגע צייט.

באַשיצען טרוקענע שפּייז

בעבלעך, אַרבעס, גרייפּלעך טאָר מען ניט האַלטען אין פּאַפּירענע שקאַרמיצען. ערשטענס, איז דאָס אַ שלעכטע אָרדנונג, און גאָר קיין עפּישענסי ניט: מייז, פליגען און קאַקראַוטשעס ניט נאָר עסען זיי דאָס, נאָר זיי לאָזען נאָך אין זיי איבער מיקראָבען. פאַרדעקטע סלויעס זיינען די בעסטע באַשיצונג.

פריש ברויט און קעהק. — אָט די געבעקסען מוז מען אויס־קיהלען ביי אָן אָפענעם פענסטער, אַרויפלעגענדיג זיי אויף דראָטענע גראַדקעס; נעהמט זיי די לופט דורך און זיי בלייבען שטייף און קרוכלע. מיקראָבען און שימעל האָבען שטאַרק ליעב ברויט, טאָ מוז מען דאָס באַהאַלטען אין אַ גוט פאַרמאַכטען, אויסגעפּאַרעטען, אָפּט געלופטערטען בלעכענעם פּידעלע (ברויט־קעסטעל).

איינוויקלען חלה. — איינוויקלען חלה אין אַ האַנדטוך איז קיין באַשיצונג ניט פאַר שימעל, און עס קריגט נאָך אַ טומפּען גערוך.

פּאַפּירענע באַשיצערס. — די היינטיגע סאַניטאַרישע כללים פאָדערען, אַז די בעקערס (אַ חוץ די אידישע, ליידער) זאָלען איינ־וויקלען דאָס ברויט אין פּאַפּיר, אַז טאָמער פאַלט אַרויף שטויב מיט מיקראָבען, אָדער עס זעצען זיך פליגען, אָדער עס פאַלט דאַרויף עפּעס אַן אַנדער שמוץ, זאָל דאָס ניט צוקומען צום ברויט. דאַרום דאַרף מען געדענקען באַלד, אַזוי ווי דאָס ברויט קומט אין הויז אַריין, אַראָפּצו־רייסען דאָס פּאַפּיר מיט'ן מעגליכען שמוץ און דאָס ברויט באַהאַלטען אין ברויט־קעסטעל.

קוקים און קרעקערס.

ברויט און קעהק טרוקענען; דאָס הייסט אז דאָס וואסער וועפּט פון זיי אַרויס. דאַרום טאָר מען קיין דאַרע קוקים און קרעקערס ניט האַלטען צוזאַמען מיט'ן ברויט, ווייל זיי זאַפּען איין דאָס אויסגעוועפּטע וואסער און ווערען ווייך.

דאָס בעסטע פּלאַץ פאַר קוקים און קרעקערס איז אַן ענג פאַר־מאַכטער בלעכענער קאַן, אָדער אַ גלעזערנער סלוי.

האַלטען סענדוויטשעס פריש. — וויקעלט זיי איין אין אַ טרוקענעם נעפּקין און וויקעלט דאָס אַרום מיט אַ נאַסען, גוט אויסגע־דרעהטען האַנדטוך. האַלט אין אַ פאַרמאַכט קעסטעל, אָדער פּידלע.

דער פאַרדאַרטער לאַבען ברויט. — פאַרדאַרטע חלה אָדער ברויט קאָן מען איינטונקען אין וואַסער און, אַרומוויקלען מיט אַ ריינעם לאַפּען, איהם האַלטען אין וואַרימען אויוון. ער ווערט צוריק פריש.

די שיריים.

עסענס, וואָס בלייבען פון טיש, דאַרף מען אַריינשטעלען אין ריי־נע, גוט אויסגעשייערטע כלים, מיט דעקלעך, און ניט מאַכען צופיל שיהות מיט זיי. דאָס ווערט שנעל קאַליע. דערהיצט גוט פאַר'ן עסען שפּעטער, אום אַוועקצו'הרג'ענען די מעגליכע מיקראָבען. אָדער גיסט אַריין דאָס איבערגעבליבענע עסען אין ריינע גלעזערנע סלויעס און האַלט גוט פאַרשרויפּט אין אייז־קאַסטען. די בלעכענע דעקלעך דאַרף מען אויסשייערען מיט סאָדע און שטאָלענער וואָהל, אַז אויף די קאַרבען אינוועניג זאָל ניט זיין קיין פאַרדאַרט עסען פון פריהער. אין אָט די סלויעס קען מען טאַקע דערהיצען דאָס עסען, זיי אַריינשטעלענדיג אין אַ טאָפּ הייסער וואַסער.

וועגען פּעטס

ווען מען פרעגעלט עסענוואַרג אין אַ טאָפּ מיט טיעפער פעטקייט, איז עס ניט נאָר געשמאַקער, ברוינער און קרוכלער, נאָר עס איז נאָך געזונטער אויך, און אָט ווען מיר זעהן וואַרום.

ווען עסען פרעגעלט זיך נאָר אין אַביסעל פעטס, גרייכט די היץ צום עסען, נאָר פון אונטען נאַטירליך. אויבען איז דאָס קאַלט פון דער לופט. און דערפאַר ווייל עס איז ניטאָ גענוג פעטס, הויבט דאָס עסען אָפּט אָן צו ברענען. טאָ מוז מען דאָך צוגיסען פעטקייט. דערפון ווערט די פאַן אויף אַ ווײַלע אָבגעקיהלט, און דאָס פרעגלען שטעלט זיך אָב. אָבער דאָס עסען ליגט דערווייל און ווייקט זיך אין דער פעטקייט, און די צוואַוואַרימטע זאַפּטען פון דער שפּייז הויבען אָן אַרויסצורינען, און די פעטקייט הויבט זיך דערווייל אָן אַריינצוציהען אינוועניג. צוליב די אָנגעוואַרענע זאַפּטען קומט דאָס פלייש, אָדער פיש אַרויס ווי אַ

לעדער, געשמאַקלאָז, כאָטש עס האָט שוין אין זיך איינגעזאַפּט אַ סך פעטס, וועלכע איז גאָרניט אַזוי גוט פאַר'ן מאָגען.

אָבער ווען מען וואַרפט די שפּייז אַריין אין אַ טאָפּ צוגליהטער, טיעפער פעטקייט, טרעפט אָט וואָס: דער אַלביומען (ווי ווייסעל פון איי), וועלכער איז פאַראַן אין פלייש און אין פיש, ווערט מיט אַמאָל פאַרהאַרטעוועט פון דער היץ, וועלכע גיט אָט די שפּייז אַ כאַפּ אַרום פון אַלע זייטען אויף אַמאָל. פון דעם אַלביומען ווערט אַ ווייס הייטעל און דאָס פאַרהיט שוין, אַז די זאַפטען פון אינווענינג זאָלען ניט קענען אַרויס און די פעטקייט פון דרויסען זאָל ניט קאָנען אַריין. די שפּייז קאָכט זיך אָב אין דער שטאַרקער היץ.

אַ דראָטען קאָשיקעל.

עס זיינען פאַראַן אַזעלכע דראָטענע קאָשיקלעך, אין וועלכע מען לעגט אַריין אַ פּאָר שטיקלעך עסען, וואס מען וויל פּרעגלען אין דעם טאָפּ טיעפער פעטקייט, און מען שטעלט עס אזוי אַריין, און אָט אַזוי הויבט מען עס אַרויס מיט'ן אָבגעפּרעגעלטען עסען. מען פאַרשפּאָרט צו שטעכען מיט'ן גאָפּעל אָדער צוברעכען מיט'ן לעפעל און דאָס פאַר־היט אַז די זאַפּטען זאָלען ניט אַרויסקומען פונ'ם עסען.

מעסטען די היץ פון פעטקייט. — ווען דער טאָפּ איז קיין מאָל ניט צופיל צוגליהט, בלייבט די פעטקייט מיט אַ גוטען טעם און עס שמעקט ניט מיט רויך. דאָס בעסטע איז צו מעסטען מיט אַ טערמאָמעטער, וועלכען מען קויפט זיך אין די דעפּאַרטמענט קלעיטען און דערהיצען פון 360 ביז 380 גראַד פאַרנהייט. אין די קלעיטען ערקלערט מען ווי צו געברויכען אָט דעם אינסטרומענט.

וועלכע פעטקייט בעסער? — ווען פעטקייט הויבט אָן רויכערען איז דאָס שוין ניט געזונט. דאָס איז שוין ניט קיין פעטקייט. דאָס איז שוין דאַן צונומען אויף פעט־זויערקייט, גלי־צירין און אקראלעאין. דער אקראלעאין גיט עס אָט דעם שאַרפען גערוך פון וועלכען די אויגען הויבען אָן שמאַרצען און עס עסט אין דער נאָז און אין האלדז. און פאַר'ן מאָגען איז דאָס גראַד אַזוי שלעכט. דארום דאַרף מען זיך היטען ניט צו דערלאָזען, אַז פעטקייט זאָל נעהמען ברענען. און אָט צוליעב דעם איז גוט אויסצוקלויבען צום פּרעגלען די יעניגע פעטקייטען, וועלכע קאָנען דערהיצט ווערען ביז הויכע גראדען און דאָך ניט ברענען.

און דורכקוקענדיג די גאַנצע ליסטע פעטקייטען, זעהט מען, אַז פּו־טער הויבט אָן רויכערען, ד. ה. צונומען צו ווערען אויף פעט זויערקייט, אויף גליצערין און אקראלעאין, — — — — ביי 256 גראַד פאַרנהייט.

רינדערען שמאַלץ — — — — — — — — ״ 392 ״ ״

קאַטאַלין, סנאָו־דריפט, קריסקאָ — — — — ״ 470 ״ ״

און איינגע בוימלען, אזש — — — — — — ״ 600 ״ ״

דערפון קאָן מען זעהן, אַז עס איז בעסער צו פּרעגלען אין בוימעל,

ווייל דאָס קאָן שטאַרק דערהיצט ווערען און דאַך ניט קאַליע ווערען. און די בעסטע קוכערס פּרעגלען טאַקע אַלץ מעהר און מעהר אין די וועדזשעטייבעל פּעטקייטען.

רינדערען פעטס. — אַט איז דער בעסטער אופן אויף אויסצולאָזען רינדערען פעטס:

צושניידט דאָס פעטס אויף קליינע שטיקלעך און אויף יעדען פונט גיט צו אַ האַלבע גלאָז וואַסער (קריסטען נעהמען מילך) און קאָכט ביז דאָס פעטס איז צולאָזט און דאָס וואַסער אויסגעקאָכט. צום לעצט קאָכט אויף אַ קליינעם פלאַם ביז פאַרטיג.

איצט לאָזט עס אַביסעל אויסקיהלען און זייעט איבער דאָס פעטס איבער אַ דאָפּעלטען טשיז-קלאָט (מארלי) אויסגעלעגט אין דורכשלאַק. לאָזט פאַרקיהלען. און אַמאָל טאַקע איז נאָך אַט דאָס פעטס ניט אינגאַנצען ריין; טאָ גיסט אין אַט דעם אָבגעזיגענעם קעסעל שמאַלץ אַריין קאָכיגע וואַסער, מישט גוט דורך און שטעלט עס אַוועק קאָכען. דאַן קיהלט אויס. אַלע שוואַרצע פינטלען זעצען זיך אָב. ווען דאָס פעט איז שוין פאַרגליווערט, נעהמט מען דאָס אַראָפּ פון'ם וואַסער, מען קראַצט אַרום דאָס אונטערשטע, וועלכע איז נאָך אפשר אויך טונקעל, און אַט דאָס ריינע שמאלץ צולאָזט מען אין דער כלי, אין וועלכער מען וויל עס האַלטען.

די פיער אורזאַכען, פון וועלכע אויסגעפּרעגעלטע פעטס ווערט קאַליע, זיינען: ליכט, וואַרימקייט, פייכטקייט און לופט. פעטקייט דאַרף דאַרום שטעהן אין אַן ערדענעם טאָפּ, גוט צוגעדעקט פריהער מיט געוועקסט פּאַפּיר און אויבען ערשט מיט אַן ענגען דעקעל; עס דאַרף שטעהן אין אַ קיהל, טרוקען פּלאַץ.

טונקעל פעטס. — ווען מ'פּרעגעלט אין פעטס זאַכען אַ סך מאָל, הויבט עס אַן שמעקען מיט רויך און ווערט טונקעל. דער רויך קומט פון דעם ברענען פון די פּיצלעך עסען, וואָס פאַלען אַריין. און אַט דערפאַר איז גוט פעטס און אויך בוימלען אָפּט איבערצוזייען נאָך יעדען פּרעגלען, אום אַרויסצונעהמען די אַריינגעפאַלענע ברעקלעך; דעם טאָפּ אָבקיהלען אַביסעל, אַז עס זאָל ניט זיין קיין געפאַהר פון אַ בריה. דערנאָך גיסט מען דאָס פעטס אַריין אין אַ דאָפּעלטען טשיז-קלאָט אויסגעלעגט אין אַ דורכשלאַק.

קלאָהר מאַכען מיט קאַרטאָפעל. — ווען דאָס פעטס איז נאָר אַביסעל טונקעל, קאָן מען דאָס קלאָהר מאַכען מיט רויע קאַרטאָפעל. דערהיצט דאָס פעטס לאַנגזאַם און, ווען שוין גאַנץ הייס, וואַרפט אַריין אַ פּאָר קאַרטאָפעל צושניטען אין דיקע רעפטלעך. אַלע שוואַרצקייטען זאַפּען זיך אַריין אין די קאַרטאָפעל און דאָס פעטס ווערט צוריק ווייס.

ווי מען פּרעגעלט אין טיעפער פעטקייט — דערוואַרימט דעם טאָפּ מיט פעטס לאַנגזאַם און ברענגט איהם

צו 360 גראַד היץ. (רינדערנע פעטס ברענט ביי 392 גראַד.) לעגט אַריין נאָר אַ פּאָר שטיקלעך עסען אויף אַמאָל, אום ניט שטאַרק אָב־צוקיהלען דאָס פעטס. שטעלט אַריין מיט אַ דראָטען קאַשיקעל, אויב איהר ווילט, און ווען די זאַכען זיינען שוין צוגעברוינט ריכטיג, נעהמט אַרויס דאָס קאַשיקעל, לאָזט פריהער גוט אָבקאַפּען איבער אַ שיסעלע, לעגט אויס אויף באַבולע פּאַפּיר.

ווי געזאָגט, איז נאָך יעדען פּרעגלען גוט דאָס פעטס פריהער אויסצוקיהלען און איבערזייהען איבער אַ טשיז־קלאָט, און דאַן קען מען אין דעם פּרעגלען אַ סך מאָל. אין בוימעל, צ. ב., אַבי ריכטיג איבערגעזייגען, קאָן מען פּרעגלען פריהער פיש, דערנאָך פליייש, דער־נאָך פּרוכט, ווייל מיט קיין שום גערוך נעהמט דאָס זיך ניט אָן. זעהט די גראַדען פון פאַרשיידענע פעטקייטען אויף בלעטעל 481.

צופּערטיגען צום פּרעגלען. — זאַכען, וואָס מען פּרע־געלט, וויקעלט מען געוועהנליך איין אין ברעקלעך, דאַן טינקט מען זיי איין אין איי, און דערנאָך ווידער אין ברעק־לעך; און אָט אַזוי וואַרפט מען זיי אַריין אין הייסען פעטס. דאָס טוט מען צוליב דעם, אַז די היץ זאָל באַלד געבען אַ פאַרהאַר־טעווע דאָס איי און אויף אַזאַ אופן פאַר׳חתמ׳ענען די זאַפטען אינ־וועניג אין עסען. די ברעקלעך גיט מען צו, אום אַז זיי זאָלען אין זיך אַריינזאַפּען די זאַפטען, וואָס קומען אפשר פאָרט אַרויס. זיי בלייבען, אַלזאָ, אין די ברעקלעך און דאָס עסען ווערט גאָר ניט אָן. און אָט אַזוי מאַכט מען דאָס:

אויף אַ פּלאַטשיגען טעלער צוקלאַפּט אָן איי, ניט זעהר שטאַרק, און גיט צו צוויי עס־לעפעל וואַסער (צוויי עס־לעפעל וואַסער צו יעדען איי). האַלט די ברעקלעך נאָהענט. באַדעקט דאָס עסען פריהער מיט ברעקלעך. דאַן טינקט דאָס איין אין איי און אויבען דעקט ווידער איבער מיט ברעקלעך. לאָזט אַביסעל צוטרוקענען און וואַרפט אַריין אין הייסען פעטס.

אָט דאָס דאָזיגע צופּערטיגען דאָס עסען צום פּרעגלען און עס לאָזען שטעהן איז זעהר באַקוועם פאַר די סיסטעמאַטישע באַלעבאָס־טעס, וואָס קאָכען אין דער פריה (בלעטעל 298).

די זעלביגע מאָס. — ביי אַזאַ פּרעגלען געהט אַוועק אַ סך ווע־ניגער פעטקייט, ווי אין אַנדערען פּרעגלען. דאָך דאַרף מען שטענדיג צוגיסען נייע פעטקייט נאָך יעדען פּרעגלען. קיינמאָל לעגט ניט אַריין דאָס עסען, איידער די פעטקייט איז גאַנץ הייס.

ניט קיין סך אויף אַ מאָל. — פּרעגעלט ניט קיין סך שטיקלעך אויף אַמאָל, אַז די פעטקייט זאָל דערווייל ניט אָפּגעקיהלט ווערען; לעגט אַריין עטליכע שטיקלעך און דרעהט זיי איבער מיט אַ לעפעל. ווען שוין גוט צוגעברוינט, כאַפּט זיי אַרויס און לעגט זיי אויס אויף ריי־

נער באבולע פאפיר (געלע פאפיר) אויף איינצוזאפען דאס פעטס. היט זיך ארייגצושפריצען וואסער.

ניט אריינשטעקען קיין גאפעל. — מישען מיט א גאפעל צו־שטעכט דאס געפרעגעלטע עסען, און די זאפטען הויבען אן ארויסצו־רינען.

געשמאקע פעטס (סעהוואָרי) — די אמעריקאנער רו־פען אט דעם סאָרט פעטס „סיוואָרי פעט", און מען גע־ברויכט עס צו אלץ, וואו געוועהנליכער פעטס ווערט גע־ברויכט: צום געבעקס, צום פרעגלען א. א. וו. און אט אזוי מאכט מען דאס: צושניידט די רויע פעטס און אויף יעדען פונט פעטס, נעהמט א מיטעלע ציבעלע, א קליינעם זויערען עפעל און א טעע־לעפעלע געמאלענעם טהיים, פארבונדען אין א טיכעלע, א טעע־לעפעלע צוהאקטע גרינס פון פעטרושקע און א פאר בלעטלעך פון דער ווייסע סעלערי מעג מען אויך צוגעבען. צולאזט פריהער דאס פעטס און גיט דערנאך צו די אויסגערעכענט זאכען. ווען די ציבעלע און דער עפעל זיינען שוין גאנץ ווייך, מעג מען דעם טאפ אויסקיהלען און דערנאך איבערזייען אויף א דאפעלדיגען טשיז־קלאט אויסגעלעגט אין א דורכ־שלאק. שלאגט גוט איבער מיט אן הילצערנעם לעפעל. דערפון ווערט עס גלאט.

ברעקליך ניצליך. — יעדע באלעבאסטע דארף האלטען פארטיג חלה־ברעקלעך. זיי קומען צונוץ ביים אנפילען אן עוף, ביים פרעגלען א. א. וו. די שטיקלעך חלה, וואס בלייבען פון טיש, טרוקענט מען אויס אין א ווארימען אויווען און מען צוקאטשעט זיי מיט'ן וואלגערהאלץ (קא־טשעלקע). זיפט איבער אויף א דורכשלאק: די דינע אין איין סלוי אריין און די גרעבערע אין א צווייטען.

פליש

פרינציפען און עצות.

ביים קאכען פלייש זוכט מען, אז די זאפטען זאלען ניט ארויס־רינען, ווייל אהן זיי איז דאס פלייש טרוקען און אהן שום טעם. און פארהיטען דאס קאן מען נאר, ווען מען בריהט צום אלעם ערשטען אב דאס פלייש, איידער מען שטעלט דאס קאכען. ווי געזאגט פריהער, איז אין פלייש פאראן אלביומען, דאס זעלביגע ווי דאס ווייסעל פון אן איי. אט דער אלביומען ווערט פארהארטעוועט פון דער היץ און ציהט איבער דאס פלייש ווי מיט א ווייס הייטעל, דורך וועלכען די זאפטען קענען שוין ניט ארויס. יעדער ווייסט, צום ביישפיל, ווי רויט פלייש ווערט באלד ווייס, ווען עס ווערט נאר איבערגעבריהט. אט די ווייסקייט איז דאס הייטעל פון דעם אלביומען.

און דאס דאזיגע הייטעל ווערט דאן, ווען מען ווארפט דורך דאס

רויע פליישׁ אויף אַ צוהיצטער פריי־פּאַן (סקאָוואָראָדע), אָדער אין אַ הייסען טאָפּ, אָדער ווען מען שטעלט דאָס פליישׁ אַרונטער אונטער'ן גאַז־פלאַם אין גאַז־אויווען, אָדער מען האַלט עס אין אַ דראָטענעם בראָטער איבער הייסע קוילען א. אַ. וו. מישענדיג דאָס פליישׁ, איבער־קערענדיג עס, העלפט מען דער היץ פאַרהאַרטעווען דעם אַלביומען פון אַלע זייטען, און די זאַפטען און פליישׁ ווערען דערמיט פאַר'חתמ'עט אינעווייניג, און אין ווייטערדיגען קאָכען רינען זיי שוין ניט אַרויס.

עטליכערליי מינים קאָכען. — פליישׁ ווערט „אָב־געקאָכט", ווען מען בראָט עס, ווען מען באַקט עס, ווען מען פרעגעלט עס, ווען מען קאָכט עס אין פּאַרע און ווען מען קאָכט עס אין וואַסער. צו די אַלע פאַרשיידענע מינים קאָכען גע־ברויכט מען פאַרשיידענע גראַדען היץ. יעדע פרוי וואָלט דאַרום גע־דאַרפט האָבען אַ קאָך און באַק טערמאָמעטער. שפּעטער צייגען מיר אָן די גראַדען היץ, וואָס מ'דאַרף ביי געוויסע מאכלים, אום די פרוי זאָל קאָנען געהן אויף אַן אייזערנער בריק און זיין זיכער מיט ערפאָלג. דאָ אין אַמעריקאַ מעסט מען די היץ מיט אַ פ א ר נ ה י י ט טערמאָמעטער, אין אייראָפּע — מיט אנדערע.

כּללים בייט באַקען פליישׁ. — ווען מען דאַרף אַריינשטעלען פליישׁ אין אויווען צום באַקען, איז גוט צו געדענקען, אַז מען דאַרף פריהער פאַר'חתמ'ענען דאָס פליישׁ מיט דעם אַלביומען הייטעל, דאַרום מוז מען עס אַריינשטעלען אין זעהר אַ הייסען אויווען אַניף 15 מינוט, און דערנאָך פאַרקלענערען די היץ, לויט עס וועט ווערען אָנגעצייגט ביי יעדען מאכל. אָט, צ. ב., ווען אַ געוויסער מאכל פאָדערט פון 550 ביז 400 גראַד פאַרנהייט, דאַרף די פרוי דאָס פליישׁ אַריינשטעלען אין אויווען ביי 550 גראַד, אום די הויכע היץ זאָל עס באַלד אַרומכאַפּען און פאַרהאַרטעווען דעם אַל־ביומען און עס פאַר'חתמ'ענען. און דאַן נאָך די ערשטע 15 מינוט דאַרף זי איינדרעהען דעם גאַז און שוין נאָר האַלטען דאָס פליישׁ אין 400 גראַד היץ, אום עס צו פאַרזיכערען ניט צוגעברענט צו ווערען.

דער טערמאָמעטער דאַרף ליגען אויף אַן עסבאַסטענע טעצעל אין באַק־אויווען, זעקס אינטשעס פונ'ם טירעל, און מיט אַן עלעקטרישען פלעש־לאַיט גיט מען אַ קוק אויף די גראַדען.

נאַטירליך, אָהן אַ טערמאָמעטער האָבען פרויען אויך געקאָכט און געבאַקען, אָבער טאַקע נאָר נאָך אַ סך געניטקייט האָבען זיי גע־קענט טאָן זייער ארבייט ריכטיג. א טערמאָמעטער איז אַ גוטער וועג־ווייזער און מען פאַרשפּאָרט צו אַרבייטען אויף דעם פּלאַן „טרעף אָדער ניט".

פריש פליישׁ. — ווען פליישׁ איז פריש, האָט עס אַ העלען, לע־בעדיגען קאָליר, דאָס פעטס איז ווייס, און קיינע שוואַרצע פאַרטרוקענ־טע פלעקען זיינען ניטאָ, ווי אין אַלט פליישׁ.

פלייש מיט געלער פעטס. — זעהר אָפט זעהט מען אין די ביליגע פלייש-קלייטען פלייש מיט געלער פעטס און אנשטאָט רויט איז עס בלויליך-טונקעל. אזא פלייש דארף מען ווייכען. אונזער רעגי־רונג ערלויבט פון שווינדזיכטיגע בהמות אַרויסצושניידען די שווינד־זיכטיגע לונגען און פארקויפען דאָס פלייש.

קאָרנד ביעף. — דאָס ווערט געמאכט מיט סעליטראַ. סעליטרא איז ניט קיין מאַטעריאל פאר'ן מענשליכען מאָגען. עס זיינען פאַ־ראַן אזוי פיעל גוטע עסענס אויף אויסצוקלייבען זיך, ווארום עסען צווייפעלהאַפטע עסענס?

אין זאַלץ איבער נאַכט. — דאָס פלייש קריגט גאָר אַן אַנדער מין טעם, ווען עס ליגט רויערהייט איינגעזאַלצען איבער נאַכט. רייבט עס נאָך איבער מיט אביסעל טרוקענער גארטשיצע.

בראָטען סטעהק אונטער'ן פלאַם פון געז. — סטעהק איז נאָר דאַן גוט, ווען די זאַפטען רינען ניט אַרויס. דער־פאַר איז דאָס גוט אַרונטערצורוקען אונטער אַ שטאַרקען פלאַם. די היץ גיט באַלד אַ כאַפּ אַרום דעם אַלביומען (ווייסעל פון איי), וועל־כער איז פאַראַן אין פלייש, און ער ווערט פארהאַרטעוועט און לאָזט שוין ניט אַרויס די זאַפטען. קערט באַלד איבער אויף דער צווייטער זייט, אום אַז דאָס זעלביגע זאָל געשעהן. איצט ווען דאָס פלייש איז שוין פאַר'חתמ'עט פון ביידע זייטען, מעג מען שוין דעם פלאַם קלע־נער מאַכען און לאָזען דערבראָטען, אויך איבערקערענדיג דאָס אָפט.

בראָטען פלייש אונטער'ן גאַז פלאַם. — שמירט פריהער גוט אָן מיט פעטס די דראָטלעך פון דעם צו־נויפגעלייגטען בראָטער (גריד אייראָן), איידער איהר לעגט דאָס פלייש אַרויף, וועט עס ניט אַזוי שטאַרק צושטעהן צו די דראָטלעך. אָבער דער אויוועז דארף פריהער גוט צוהיצט זיין. און דאָס טירעל זאָל בלייבען אָפען. האַלט דאָס פלייש נאָהענט צום פלאַם.

ווען מען בראָט אונטער'ן פלאַם. — קערט דעם גריד אייראָן מיט'ן פלייש איבער, אַזוי שנעל ווי די זאַפט יאָוועט זיך פון אויבען. זאלצט נאָכ'ן בראָטען. דערלאַנגט אויף א הייסען פּאַלומיסאַק.

בראָטען אין דער פריי־פאַן (סקאַוואָראָדע). — דער־היצט שטאַרק א שווערע אייזערנע אָדער אלומינום פריי־פאַן און באַשפּרינקעלט זי מיט אַביסענקע זאַלץ. גיט אַ וואַרף אַרויף דעם סטעהק, און גיט איהם אַ בראָט צו פריהער פון איין זייט און דערנאָך פון דער צווייטער. „סיער איט“, רופט מען דאָס אויף ענגליש. ביים איבערקערען צושטעכט ניט דאָס פלייש, אום די זאַפטען זאָלען ניט אַרויסרינען. איצט ווען דאָס פלייש איז שוין פאַר'חתמ'עט פון ביידע זייטען, פאַרקלענערט דעם פלאַם און דערבראָט עס, איבערקערענדיג עס אָפט.

אַ צוגעדעקטער בראָטער. — די היינטיגע צוגעדעקטע ראָוס־טערס זיינען זעהר גוט, ווייל זיי האלטען איין די גאַנצע היץ און די

פּארע פּארהיט דאָס פלייש פון ברענען. די אלומינום ראוסטערס זיינען טייער, אָבער זיי זיינען די בעסטע.

טאָר ניט קאָכען צו שנעל. — פלייש אין דער זופּ ווערט פאַר־הראַטעוועט, ווען עס קאָכט צו שנעל.

ווען מען קאָכט אַ פלייש זופּ איז גוט פריהער אויפצוקאָכען דאָס וואַסער, איידער מען לעגט אַריין דאָס פלייש, קומט עס אַרויס גע־שמאַקער, ווייל די היץ פאַרהאַרטעוועט דעם אַלביומען.

מישט ניט דאָס פלייש מיט אַ גאָפּעל, ווייל צושטאָכען פלייש ווערט אָן די זאַפטען און ווערט געשמאַקלאָז.

קוועטשט אַריין אַביסעל לימענע־זאַפט אין פלייש־זופּ. זי ווערט דערפון געשמאַקער.

זאַלצט דאָס פלייש, ווען עס איז שוין אַ האַלב פאַרטיג, איז עס ווייכער.

ווען די פלייש־זופּ איז איבערגעזאַלצען, לעגט אַריין אַ פּאָר קאַר־טאָפעל און זיי זאַפּען איין דאָס איבעריגע זאַלץ.

לייכט אַראָפּצונעהמען דאָס פעטס. — ווען מען וויל אַראָפּ־נעהמען דאָס פעטע פון דער יויך, דאַרף מען זי אויסקיהלען, נעהמט זיך דאָס פאַרגליווערטע פעטס לייכט אַראָב. אָדער מען קאָן די זופּ איבערזייען דורך אַ ריינעם לייוונט.

ווען מען קויפט אַן עוף. — מען דאַרף זעהן, אַז דאָס עוף זאָל זיין גאַנץ פעטלעך, מיט ווייכע, בויגענדיגע, גלאַטע פיסלעך און אַ גלאַטע, פייכטליכע, געלבליכע הויט.

דער ברוסט־ביין דאַרף זיך לייכט בויגען און די הויט דאַרף זיך לייכט צורייסען, ווען מען דרעהט זי צווישען די פינגער; און די פליגלען דאַרפען זיך קאָנען לייכט דרעהען צוריק. אויב ניט וועט איהר זיך איינהאַנדלען אַן אַלטע, האַרטע הון. די אויגען ביי אַן עוף דאַרפען זיין קלאָהר, דער קאַם רויט און די הויט באַדעקט מיט אַ סך פענקעס.

מען גלויבט, אַז היהנער מיט טונקעלע פעדערען זיינען גע־שמאַקער, ווי מיט העלע.

ביי אַלטע עופות זיינען די פיס באַדעקט מיט האַרטע, טרוקענע הויט, און דער ברוסט־ביין איז האַרט.

וואָס גרעסער די הוהן, אַלץ ביליגער קומט זי אויס, ווייל אין ביידע באַצאָהלט מען כמעט פאַר די זעלביגע וואָג ביינער.

ביים מאַכען אַן עוף דאַרף מען זעהן, אַז די געדערים זאָ־לען זיך ניט אָנריהרען אין פלייש, ווייל אַמאָל זיינען אין זיי פאַ־ראַן גיפטיגע מיקראָבען. מען דאַרף דאָס עוף באַלד גוט אויספּאַ־רען, אויסוואַשען מיט אַ ריינעם טוך, צודעקען און האַלטען אויפ'ן אייז ביז מען דאַרף עס קאָכען. דאָס לעבערעל ווערט גיכער קאַ־ליע, ווי דאָס איבריגע, דערפאַר דאַרף מען דאָס ניט האַלטען לאַנג.

ווען דאָס עוף ווערט פאַרביטערט פון דער גאַל, ווייקט זי איין אויף אַ האַלבער שעה אין קאַלטער וואַסער מיט אַביסעל טרונק-סאָדע.

בראָטען אַן אַלט עוף. — איידער מען שטעלט אַן אַלט עוף אריין אין אויווען בראָטען, איז זי פריהער גוט דורכצוסטימען אויף אַ קליין פייערעל אין אביסינקע וואסער אין אַן ענג צוגעדעקטען טאָפּ. דאָס דאַרף געדויערען אַ צוויי שעה צייט.

פריהער צוברוינען. — לאָזט דאָס געפילטע עוף פריהער צוברוינען אין הייסען אויוועז, דאַן קערט עס איבער מיט דער ברוסט אראָב, פילט זיך דאָס גאַנצע פלייש אָן מיט די זאַפטען און ווערט גע-שמאַק.

פליישׂ מאכלים

ברוסט פלייש מיט ציבעלע סאוס.

3 פונט ברוסט פלייש.
1 בינטעל זופּ-גרינס.
עטליכע גאַנצע נעגעלעך.
עטליכע פעפערקאָרנס.
1 איי, זאַלץ.
½ גלאָז דינע שטיקלעך ציבעלע.
ברעקלעך פון האול-וויעט חלה.
2 עסלעפעל פעטס.
2 עסלעפעל צוגעברוינטע מעהל.
1 גלאָז פלייש יויך.

ווישט אָב מיט אַ ריינעם, נאַסען טוך דאָס שטיק רינדערנע ברוסט פלייש און בינדט עס גוט צוזאַמען מיט ריינע בענדלעך, אַז עס זאָל זיין ענג איינגעוויקעלט און לעגט עס אַריין אין אַ טיעפען טאָפּ מיט וואסער. טוט אַריין דאָס בינטעל זופּ גרינס, די גאַנצע נעגעלעך, די פעפערקאָרנס און לאָזט קאָכען אויף אַ קליין פייערל, ביז דאָס ווערט ווייך. זאַלצט צום לעצט. איצט נעהמט אַרויס דאָס פלייש, רייסט אַראָפּ די בענדלעך און לעגט עס אויס אויף אַ בעקעלע. צושלאָגט דאָס איי און שמירט דערמיט אָב דאָס פלייש, נאָר פון אויבען און באַדעקט מיט גראָבליכע אויסגעטרוקענטע ברעקלעך און שטעלט דאָס אַרונטער אונטער הייסען גאַז פלאַם צוצוברוינען (400-450 גראד פאַרנהייט). איצט מאַכט דעם ציבעלע איינברען. אַ האַלבע גלאָז דין צושניטענע ציבעלע, צוגעפּרעגעלט און די צוויי עסלעפעל פעטס. גיט צו די צוויי עסלעפעל צוגעברוינטע מעהל און צופיהרט עס מיט דער גלאָז יויך פונ׳ם פלייש. קאָכט ביז דאָס ווערט אַ גלאַטער קראָכמאַל. גיט יעדען אַ פאָרציע פלייש און באַדעקט מיט דעם ציבעלע סאוס.

ראָסעל פלייש מיט פּאָמפּעשקעס.

צוויי פונט פלייש.
האול-וויעט מעהל.
זאַלץ און פעפער.
צוויי עסלעפעל פעטס.
1 ציבעלע.
⅓ גלאָז אָנגעבראָקטע מערען.
⅓ גלאָז אָנגעבראָקטע ווייסע ברוקווע.
4 גלעזער דיקע שטיקלעך קאַר-טאָפעל.

צושניידט אויף פיערעקיכיגע שטיקלעך א צוויי פונט פלייש. מישט אויס א פערטעל גלאָז האָול-וויעט מעהל מיט זאַלץ און פעפער צום טעם און שיט גוט איבער די שטיקלעך פלייש. צולאָזט א שטיקעל פעטס, אָדער נעהמט פאַרטיג געפּרעגעלטע פעטס, דערהיצט עס און ברוינט אין דעם צו דאָס פלייש, מישענדיג עס אָפט מיט'ן לעפעל, ווארפט דאָס אַלץ צוזאמען אַריין אין א טאָפּ, גיסט אָן קאָכיגע וואסער, אַז עס זאָל איבערדעקען דאָס פלייש; דעקט גוט צו און קאָכט אויף א קליין פייערעל געגען א דריי שעה. א האַלבע קוואָרט יויך פון געקאָכטע און איבערגעזיגענע טאָמייטאָס (פּאמידאָרען) אין דעם וואסער, גיט נאָך צו א בעסערען טעם דעם פלייש.

א קאָרגע שעה פאר'ן דערלאנגען, בראָקט אַריין א ציבעלע, גיט צו דאָס דריטעל גלאָז שטיקלעך מעערען דאָס דריטעל גלאָז שטיקלעך ווייסע ברוקווע און פיער גלעזער גרויסליכע שטיקלעך קארטאָפעל און קאָכט ווייטער אויף א קליינעם פלאַם.

א פופצעהן, צוואנציג מינוט פאר'ן דערלאנגען, גיט צום פלייש צו די פּאָמפּישקעס (דאָמפּלינגס), וועלכע מען מאַכט אָט אַזוי:

פּאָמפּעשקעס (דאָמפּלינגס).

2 גלעזער האָול-וויעט מעהל.	2 עס-לעפעל פעטס.
3 טעע-לעפ. גוטען בעקינג פּוידער.	¾ גלאָז וואסער, זאַלץ.

מישט צונויף די צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל, מיט די דריי לעפעלעך בעקינג פּוידער, צוויי עס-לעפעל פעטס, זאַלץ צום טעם און די דריי פערטעל גלאָז וואסער. לעגט אָט דאָס טייג אויס איבער'ן פלייש לעפעל-ווייס, דעקט גוט צו, אַז די פּאַרע זאָל זיי דורכקאָכען, ניט אויפדעקענדיג דעם טאָפּ א פופצעהן-צוואנציג מינוט.

אָנגעפּילטער פלאַנקען סטעהק.

2 פונט פלאַנקען סטעהק.	2 שטעקלעך צוהאַקטע סעלערי.
1 גלאָז חלה ברעקלעך.	1 ווייסע ברוקווע.
זאַלץ, פעפער.	1 מעער.
1 קליינע ציבעלע, צוהאַקט.	2½ גלעזער וואסער.

ווישט אָפּ טרוקען דעם פלאַנקען-סטעיק, נאָכדעם ווי דאָס הייטעל איז שוין אַראָפּגעצויגען און לעגט אויס אויף איהם א געפילעכץ געמאַכט פון דער גלאָז חלה-ברעקלעך, אויסגעמישט מיט א האַלבער גלאָז וואסער, זאַלץ פעפער, די דין צוהאַקטע קליינע ציבעלע און די צוויי שטעקעלעך צוהאַקטע סעלערי. וויקעלט איין דעם סטייק, אַז דאָס געפילעכץ זאָל ניט ארויסקומען, פארבינדענדיג עס מיט א ריין בענדעל. איצט שניידט אָן אין פירעקעכיגע שטיקעלעך די ווייסע ברוקוועלע און דעם מעער, און לעגט דאָס אוועק אין א צוגעדעקטען בראָטער און אויף זיי לעגט אַרויף דאָס פלייש. גיסט אָן די צוויי גלעזער וואסער. דעקט צו און שטעלט דאָס אַריין באקען אויף א צוויי

שעה. דערנאָך שניידט אָן רעפטלעך און דערלאנגט מיט'ן געפילעכץ אינוועניג.

הונגאַרישער גולאש.

1 פונט רינדערן פלייש.	א ציבעלע.
1 פונט קאלבס פלייש.	געדעמפטע טאָמייטא.
פעטס, קאַרטאָפעל.	זאלץ, פאַפריקא.

צושניידט דיביידע פליישען אויף קליינע שטיקלעך און פרעגעלט זיי מיט דער זעהר דין צובראָקטער ציבעלע אין אַביסעל פעטס, אויס־מישענדיג זיי מיט זאלץ און פאַפריקא צום טעם. לעגט ארייין אין א טעפעל, גיסט אָן אנדערהאלבען גלעזער געדיכטע געדעמפטע טא־מייטא, און לאָזט קאָכען אויף א קליין פייערעל ביז פארטיג. פאר'ן דערלאנגען ווארפט אריין דין צובראָקטע שטיקלעך קארטאָפעל און קאָכט נאָך ביז די קארטאָפעל ווערען פארטיג.

אייריש סטיו.

1 עס-לעפעל פעטקייט	2 ציבעלעס
2 פונט פלייש	3 קאַרטאָפעל
2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל	2 מעערלאַך
פעפער	זאַלץ.

צושניידט דאָס פלייש אין גאנץ קליינע שטיקלעך, באמעהלט און פרעגעלט זיי דורך אין דעם לעפעל פעטס. לעגט זיי ארייין אין אַ טאָפּ, באַזאַלצט און באפעפערט און גיסט אָן היים וואַסער, אַז עס זאָל עס איבערדעקען. שטעלט קאָכען אויף אַ קליין פייער אויף אַ דריי שעה, גוט צוגעדעקט. א דרייסיג מינוט פאר'ן דערלאנגען ווארפט ארייין די קליין-צושניטענע גרינסען און קאָכט ווייטער. די ציבעלעס דאַרף מען גוט צוהאַקען.

פאַלשער האאז

2 פונט צוהאַקטע פלייש	דין צושניטענע גרינס פון
רעפטלעך ציבעלע און מעערען	פעטרושקע
פעטע חלה ברעקלעך	זאַלץ, פעפער
אַן איי פאר'ן פלייש	אַ ווייסעל פון אַ צווייטען איי.

פארטיגט צו דאָס האַק-פלייש ווי אויף קוילען אָדער קאָטלעטען, צוטיילט עס אויף צווייען, לעגט איין חלק אַוועק אויף די רעפטלעך ציבעלע און מעערען אין אַ בעקעלע און קוועטשט דאָס אויס פלאַך און לאַנג קיילעכיג. באַדעקט מיט פעטע טרוקענע חלה ברעקלעך, אויסגעמישט מיט דין צושניטענע גרינס פון פעטרושקע. דעקט דאָס צו מיט'ן צווייטען פאַך פלייש און גלעט עס ארום, אַז עס זאָל אויסזען ווי איין שטיק. באַשמירט מיט ווייסעל פון אַן איי און באַקט אין הייסען אויוועז די ערשטע 15 מינוט און דאַן אין אַ קיהלערען.

האַק פלייש חלה.

האַק פלייש	אָבגעקאָכטע ברוינע רייז
זאַלץ, פעפער, 1 ציבעלע	2 עס־לעפעל פעטס
1 איי פאַר׳ן פלייש	1 ווייסעל אויף צו באַשמירען.

פאַרטיגט צו דאָס פלייש מיט זאַלץ, פעפער, געפּרעגעלטע ציבעלע און דעם איי און אָנשטאָט איינגעווייקטע חלה לעגט אריין די אָפּגע־קאָכטע ברוינע רייז. דאָס האַלט דאָס פלייש גוט צוזאַמען און איז געשמאַק און עס האָט אַן אַנדער טעם, ווי דער, צו וועלכען מען איז געוואוינט.

האַק פלייש חלה.

1 אָנגעריבענע רויע קארטאָפעל	האַק פלייש
1 איי און אַ ווייסעל.	זאַלץ, פעפער

גרייט צו דאָס פלייש מיט דעם איי און רייבט אריין אַ רויע קאַרטאָפעל, אָנשטאָט די געווענליכע איינגעווייקטע חלה. שמירט איבער מיט׳ן ווייסעל און באַקט אין אַ הייסען אויווען, אָהן שום וואַ־סער אין בעקעלע. אָט די אַלע האַק־פלייש מאכלים דאַרף מען אריינ־שטעלען פריהער אין אַ הייסען אויווען — 450 גראַד היץ, און דער־באַקען ביי 350 גראַד היץ.

רינדערען פלייש פריקאַזי.

דינע רעפטלעך געקאָכטע פלייש	3 עס־לעפעל פעטקייט
2 עס־לעפעל מעהל, זאלץ, פעפער.	1 גלאָז וואַסער אָדער פלייש־זופּ

שניידט אָן דינע שטיקלעך קאַלט געקאָכט פלייש, באַזאַלצט און באַפעפערט. איצט מאַכט אַ סאָוס פון דריי עס־לעפעל פעטקייט, צוויי עס־לעפעל מעהל, איין גלאָז וואַסער אָדער זופּ און זאַלץ און פעפער צום טעם. קאָכט ביז עס ווערט אַ גלאַטער קראָכמאַל, לעגט אריין דאָס פלייש און וואַרימט עס גוט דורך.

מאַנדלען פלייש קאָטליעטען.

1 פונט סטייק אָדער אַנדער פלייש	זאַלץ, פעפער
¼ גלאָז זיסע מאנדלען	1 איי

צומאָלט דעם סטייק צוזאַמען מיט די מאַנדלען, מישט צו דאָס צושלאָגענע איי, זאַלץ און פעפער, מאַכט אוים דינע קאָטליעטען, לעגט ארויף אויף אַ באַשמירטען בעקעלע און בראָט אונטער׳ן פלאַם אין גאַז אויווען. קערט איבער מיט אַ לאָפּעטקעלע און בראָט צו אויף דער אַנדערער זייט.

איינגעדעמפטע זופ פלייש.

רעפטלעך ציבעלעס — 2 קליינע שטיקלעך לאַרבער־בלעטלעך
עטליכע ענגלישע פעפערלעך — זאַלץ, פעפער, זופ יויך.
פלאַכע שטיקער זופ פלייש

דאָס זופ־פלייש איז געוועהנליך געשמאַקלאָז. נעמט עס ארויס פון זופ, צושניידט אויף פלאַכע פענעצלאך, באַזאַלצט און לעגט עס אויס אויף רעפטעלעך ציבעלעס אין דער פריי־פאַן, שיט אַן עטליכע ענגלישע פעפערלעך, אַ פּאָר קליינינקע לאַרבער־בלעטלעך, גיסט אַן א ביסעל פון דער יויך; דעקט ענג איין און דושעט עס אויף אַ קליין פייערעל. דאָס ווערט זעהר באַ'טעמ'ט.

אַ געריכערטע צונג.

צונג. — צוהאַקטע שוועמלעך. — אַ ספּאַנישע סאָוס.

וואשט גוט אויס די צונג און ווייקט זי איין איבערנאַכט אין קאַלט וואַסער. דאָס נעמט ארויס דאָס זאַלץ. איצט גיסט אָן פריש קאַלט וואַסער, שטעלט קאָכען, און ווען דאָס פאַרזידט, מאַכט אַ קליין פייערעל און לאָזט עס קאָכען צוגעדעקטערהייט פיר־פינף שעה. זייעט אָפּ און לעגט די צונג אריין אין קאַלט וואַסער. שיילט אראָפּ די הויט, שניידט אַוועק דעם האַרטען שפּיץ, דערלאַנגט מיט אַ ספּאַנישען סאָוס (בלעטעל 538), צו וועלכען עס איז גוט צוצומישען צוהאַקטע געקאָכטע שוועמלעך.

געפילטע קאַלבס ברוסטעל.

1 קאַלבס ברוסטעל — צוהאַקטע געקאָכטע לעבער
1 גלאָז רויע ברוינע רייז — דין־צובראָקטע גרינס פון
געפּרעגעלטע ציבעלעס — פעטרושקע, זאַלץ, פעפער.

בעט דעם קצב צו מאַכען אַ קעשענע אין קאַלבס־ברוסטעל, קאָכט אָפּ אַ גלאָז ברוינע רייז. (איין גלאָז רייז אויף דריי גלעזער קאַלטע וואַסער אין אַ דאָבל באָילער). אָט די רייז מישט אויס מיט צוהאַקטע געבראָטענע אָדער געקאָכטע לעבער, מיט געפּרעגעלטע ציבעלעס און דין צובראָקטע גרינס פון פעטרושקע, זאַלץ צום טעם. פילט דערמיט אָן דאָס ברוסטעל, פאַרנייהט און באַקט אין אַ הייסען אויוועז. דאָס פלייש אינוועניג אין בייטעל דאַרף מען פריהער אַ ביסעל באַזאַלצען און אויבען אודאי. באַגיסט אָפט מיט דער יויך פון בעקעלע.

קאַלבס ראָסעל פלייש.

2 פונט קאַלבס פלייש — קאָכיגע וואַסער
2 עס־לעפעל פעטס — זאַלץ, פעפער
1 עס־לעפעל דין־צובראָקטע ציבעלע.

דערהיצט די דין-צובראָקטע ציבעלע אין צוויי עס-לעפעל פעטס. אין אַט דעם פעטס ברוינט גוט צו פון אַלע זייטען דאָס קאַלבס פלייש, באַזאַלצען און באַפּעפּערט. איצט לעגט דאָס פלייש אריין אין אַ קעסעלע, גיסט אָן קאָכיגע וואַסער אַז עס זאָל עס ניט אין גאַנצען איבערדעקען, דעקט ענג צו און שטעלט עס באַקען אין אויווען מיט 350 גראַד אויף צוויי שעה. פון דער יויך קאָן מען מאַכען דרעליעס, פאַרקיהלענדיג דאָס, אָדער מאַכען אַ מעהל סאָוס צום פלייש.

קאַלבס קאָטליעטען (קאָטלעטס).

2 עס-לעפעל פעטס
¼ גלאָז פלייש יויך אָדער הייס וואַסער
2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל
1 גלאָז הייסע וואַסער אָדער פלייש יויך, זאַלץ.

דערהיצט די צוויי עס-לעפעל פעטקייט אין דער פריי-פאַן און לעגט אַרויף די גוט אָפּגעטרוקענטע קאַלבס קאָטלעטס און ברוינט זיי שנעל צו פון ביידע זייטען און פאַרקלענערט דאָס פייער; גיט צו דאָס פערטעל גלאָז יויך אָדער וואַסער און לאָזט קאָכען פופצעהן מינוט, ביז דאָס ווערט ווייך.

נעמט אַרויס די קאָטלעטס און האַלט זיי אין דער וואַרים, און שיט צו צום ביסעל יויך אין דער פאַן די צוויי עס-לעפעל מעהל, ברוינט צו און גיסט אריין דאָס גלאָז הייסע וואַסער אָדער יויך און מישענדיג קאָכט ביז עס ווערט אַ גלאַטער קראָכמאַל. באַגיסט אָט דעם מעהל סאָוס אויף די קאָטלעטס יעדען אין טעלער. זאַלצט צום לעצט.

שאָפּען פלייש אין מיאַטקע סאָוס.

דין צושניטענע שטיקלעך געקאָכטע שאָפּענע פלייש אויס-געמישט און דערוואַרימט אין דעם סאָוס (בלעטעל 537).

לעג אָוו לעם (שאָף פוס).

דעם פוס-פלייש דאַרף מען אריינשטעלען אויף פופצעהן מינוט אין זעהר אַ הייסען באַק-אויווען אויף אָרומצובריהען עס. דאַן זאַלצט איבער און שיט עס איבער מיט מעהל און לעגט אריין אין צוגעדעקטען בראָטער און באַקט אין 350 גראַד היץ אַ צוויי שעה. באַגיסט אָפט מיט דער יויך אין בראָטער. צום לעצט קאָן מען פון דער יויך מאַכען אַ סאָוס מיט האָול-וויעט מעהל אָדער דערלאַנגט מיט אַ מיאַטקע סאָוס (בלעטעל 537).

לאַם פריקאַזי.

מאַגערע שאָפּען-פלייש
הייס וואַסער, פעטקייט.
3 עס-לעפעל האָול וויעט מעהל
זאַלץ, פעפער

שניידט אָן שטיקלעך שאָפּען פלייש, זאַלצט צו, באַדעקט זיי מיט קאָכיגער וואַסער און קאָכט אויף זעהר אַ קליינעם פלאַם, ביז ווייך. דאָס דאַרף קוים זידען. איצט נעמט ארויס דאָס פלייש און קיהלט אַ ביסעל אויס, שיט איבער מיט מעהל און ברוינט עס גוט צו אין פעט־קייט. האַלט דאָס פלייש וואַרים, שאַמט אַראָפּ דאָס פעטס פון דער יויך, אין וועלכער דאָס פלייש האָט זיך פריהער אָפּגעקאָכט און צו־שיטענדיג די דריי עס־לעפעל האָול וויעט מעהל מאַכט אָן אָנברען. לעגט אריין דאָס פלייש, דערהיצט און דערלאַנגט אויף אַ הייסען פּאַ־לומיסאַק ארומגערינגעלט מיט געקאָכטער ברוינער רייז, אָדער מיט צוקוועטשטע קארטאָפעל.

אַ געפילטע הון.

פריהער קאָכט די אָפּגערייניגטע הון געגען אַ שעה אין אַ ביסינקע וואַסער גוט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער. דאָס מאַכט זי ווייך צום בראָטען. איצט פילט זי אָן מיט וואַסער געפילעכץ איהר ווילט און שטעלט זי אריין בראָטען מיט דער ברוסט ארונטער צוערשט און דערנאָך קערט זי איבער מיט דער ברוסט פון אויבען, אַז זי זאָל צוגע־ברוינט ווערען.

געפילעכטס נומער 1.

- 2 גלעזער קארטאָפעל
- 2 גלעזער האָול־וויעט חלה־ברעקלעך
- 1 טעע־לעפעלע טהאַים
- 3 עס־לעפעל ציבעלע
- ⅓ גלאָז פעטקייט

מישט צוזאַמען די צוקוועטשטע געקאָכטע קארטאָפעל מיט צוויי גלעזער האָול־וויעט חלה ברעקלעך, זאַלץ צום טעם, אַ פלאַך טעע־לעפעלע טהאַים (אין גראָסערי), דריי עס־לעפעל דין צוהאַקטע רויע ציבעלע מיט אַ דריטעל גלאָז צולאָזטע פעטקייט. פילט אָן דאָס עוף, פארנעהט און בראָט. דאָס געפילעכץ איז אויך גוט פאַר אַ קאַלבס ברוסטעל.

געפילעכטס נומער 2.

- 3 גלעזער דאַרע חלה ברעקלעך
- 6 עס־לעפעל פעטקייט
- אַ ביסעל טהאַים
- ½ גלאָז צוהאַקטע רויע שוועמלעך
- 1 טעע־לעפעל צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

מישט גוט צוזאַמען די דאַרע חלה־ברעקלעך, די פעטקייט מיט דער האַלבער גלאָז צוהאַקטע פרישע שוועמלעך (רויע), גיט צו אַ טעע־לעפעלע צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע און אַ ביסעל טהאַים, זאַלץ צום טעם, און פילט אָן דאָס עוף.

געפילעכטס נומער 3.

- 2 פונט קאַשטאַנען (טשעסנאַטס)
- ¼ גלאָז פעטקייט
- 1 גלאָז טרוקענע האָול וויעט ברעקלעך
- 1 איי, זאַלץ און פעפער.

שיילט אָפּ די קאַשטאַנען, איינשניידענדיג די פלאַכע זייט מיט אַ שאַרף מעסער און דאַן אריינלעגענדיג זיי אין אַ סקאָוואָרעדאַ מיט אַ ביסעל פעטס. שאַרט זיי אַהין און צוריק אַ פּאָר מינוטען. זאָל דער פלאַם זיין אַ הייסער. לאָזט זיי דערנאָך שטעהן אַ פינף מינוט אין הייסען אויווען און די שאָלעכץ וועט אָפּשטעהן. איצט קאָכט די קאַש־טאַנעס אין הייסער וואַסער, ביז ווייך. זייעט אָפּ און צוקוועטשט זיי. צולאָזט אַ פערטעל גלאָז פון וואָסער פעטקייט איהר ווילט, גיט צו אַ גלאָז טרוקענע האָול־וויעט חלה ברעקלעך, מישט אויס מיט די קאַש־טאַנעס און שלאָגט אריין אָן איי און פילט אָן דאָס עוף, פאַרנייהענדיג דאָס נאַטירליך איידער עס געהט אין אויווען אריין. פאַרגעסט ניט צו זאַלצען דאָס געפילעכץ.

געפילעכטס נומער 4.

2 פונט קאַשטאַנען	2 עס־לעפעל סיראָפּ
4 עס־לעפעל פעטקייט	½ גלאָז הייסע וואַסער

שיילט אָפּ די קאַשטאַנען, ווי געזאָגט אויבען, און קאָכט זיי אַט אַזוי: צולאָזט פיר עס־לעפעל פעטס מיט צוויי עס־לעפעל סיראָפּ, גיסט צו הייסע וואַסער און קאָכט אין דעם די אָפּגעשיילטע קאַש־טאַנען אויף אַ קליין פייערעל, אַזוי אַז זיי זאָלען ארויסקומען גאַנץ. קיהלט זיי אויס און פילט מיט זיי אָן דאָס עוף. פאַרנייהט און בראָט די הון, פריהער ווייך מאַכענדיג זי.

געפילעכטס נומער 5.

2 פונט קאַשטאַנען	אַ ביסעל סעלערי זאלץ
2 עס־לעפעל פעטקייט	טהאַים, רויטער פעפער
1 גלאָז חלה ברעקלעך	מיים, 1 איי.

שיילט אָפּ די קאַשטאַנען, ווי געזאָגט אויבען, און קאָכט זיי אין ווייניג וואַסער, ביז ווייך. צוקוועטשט זיי און גיט צו די פעטקייט, סעלערי זאַלץ, אַ ביסינקע מיים, רויטען פעפער, חלה ברעקלעך און אַ צושלאָגען איי און פילט אָן דאָס עוף.

אַנדערע געפילעכטס.

2 גלעזער טרוקענע חלה ברעקלעך	½ גלאָז הייסע וואַסער
3 עס־לעפעל דין צוהאקטע ציבעלע	¼ גלאָז פעטקייט
	טהאַים, זאַלץ, פעפער

מישט אויס די צוויי גלעזער חלה ברעקלעך מיט טהאַים, זאַלץ און פעפער צום טעם, גיט צו די צוויי עס־לעפעל דין צוהאקטע ציבעלע און באגיסט מיט דער האַלבער גלאָז הייסער וואַסער (קריסטען נעמען מילך) און אַ פערטעל גלאָז פעטקייט און פילט דערמיט אָן דאָס, וואָס איהר ווילט באַקען. די אַלע אויסגערעכענטע געפילעכצען זיינען גוט פאַר פלייש און עופות.

געפילעכטס גוט פאר געגז, קאטשקעס, אינדיקעס.

צומאַלט דאָס לעבערעל, דעם פופּיק און דאָס האַרץ פונ'ם עוף צוזאַמען מיט אַ פּאָר קליינע ציבעלעס. מישט אוים מיט גוט אויס־געקוועטשטע, איינגעווייקטע האָול וויעט חלה. באַזאַלצט, שלאָגט אַריין אַן איי און גיט צו פּאולטרי סיזאָנינג (טהיים און סיידזש) און פילט דערמיט אָן דאָס עוף.

קאָכען אַן אַלטע הון.

סמאַליעט זי אָפּ און מאַכט זי, אָפּשניידענדיג די פיסלעך, דאָס קעפּעל און אַרויסנעמענדיג אַלץ פון אינווענינ. וואַשט זי אויס. איצט באַשיט אַ ריינעם נאַסען שטיק לייוענט מיט מעהל און וויקעלט איין דעם גוט איין די הון גאַנצערהייט און לעגט זי אַריין אין אַ טאָפּ מיט קאָכיגער וואַסער. לאָזט פאַרזידען און דרעהט איין דעם פלאַם און לאָזט קאָכען לאַנגזאַם. זאַלץ און פעפער צום טעם. די הוהן ווערט פון אַזאַ קאָכען זעהר ווייך. עסט עס מיט פּאַרסלי סאָוס אָדער סעלערי סאָוס (זעהט סאָוסעס).

הון פריקאַזי.

1 הוהן	עטליכע ענגלישע פעפערלעך
3 עס־לעפעל פעטס	טהאָים
זאַלץ, פעפער	2 עס־לעפעל האָול וויעט מעהל
1 לאָרבער־בלעטעל	1 צושלאָגען געלכעל

צושניידט די הוהן אויף שטיקלעך און ברוינט זיי צו אין אַ ביסעל הייסען פעטס אין אַ גרויסער פריי־פּאַן, מישענדיג אָפט. איצט גיסט אָן אַזוי פיעל קאָכיגע וואַסער, אַז עס זאָל זיי קוים איבערדעקען. זאַלצט צו, פעפערט צו און לעגט אַריין אַ קליין לאָרבער בלעטעל, עט־ליכע ענגלישע פעפערלעך (אָלספייס) און אַביסעל טהיים (אין גרויסע גראָסעריס), דעקט גוט צו און קאָכט אויף אַ קליין פייערעל, ביז ווייך. זייעט אָפּ אין אַ טעפּעל אַריין די יויך, געגען צוויי גלעזער, און האַלט די הוהן וואַרים. מאַכט אַ סאָוס פון דער יויך, צוגעבענדיג אַ צוויי עסלעפעל פעטס, צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל, אַ צושלאָגען געל־כעל פון אַן איי און קאָכט דאָס אַלץ צוזאַמען. זייעט איבער, אַז די געווירצען זאָלען אַרויסקומען. לעגט אַריין דאָס פלייש, דעקט עס ווידער גוט צו און לאָזט עס דורכגענומען ווערען מיט'ן איינברען, און דערלאַנגט צום טיש.

הון פלייש שיסעלעך.

צוהאַקטע הוהן פלייש	½ גלאָז מיטלען מעהל סאָוס
צוגעפּרעגעלטע שוועמלעך	פעטע חלה ברעקלעך

זאַלץ, פעפער.

קאַטשעט אויס קיילעכדיגע בלעטלעך פון פעטען טייג און לעגט זיי אויס אויף דער לינקער זייט פון די מאַפין שיסעלעך און באַקט זיי אָפּ באשמירענדיג פריהער אונטער'ן טייג. נעמט אַראָפּ די געבאַקענע שיסעלעך און שטעלט זיי אויס אין אַ בעקעלע און פילט זיי אָן מיט פּיטשינקע שטיקלעך געקאָכטע הוהן, אויסגעמישט מיט צושניטענע פרישע שוועמלעך, צוגעברוינט אין אַ ביסעל פעטס און מיט אַ ביסעל מיטלען מעהל סאוס (בלעטעל 534). באַדעקט די שיסעלעך מיט פעטע חלה ברעקלעך און שטעלט אריין אין אויוועז באַקען. לעגט אויס דאָס געפילעכץ, ניט פרעסענדיג, און זאָל עס צודעקען די ברעגעס פון די שיסעלעך, אזוי אז דאָס טייג זאָל ניט נעמען ברענען אין אָט דעם צווייטען באַקען. ברוינט גוט צו.

פ י ש

עצות.

די אויגען דאַרפען זיין קלאָהר און ניט איינגעפאַלען. די זשאַברעס רויט, דאָס פלייש שטייף און אויפשפּרינגען, ווען מען קוועטשט עס איין. פרישע פיש פאַלט אַרונטער צום דעק פון שיסעל וואַסער; ניט קיין פרישע שווימט אַרויף, און מען טאָר זי ניט געברויכען.

פעטע מענשען דאַרפען זיך היטען צו עסען פיש, וואָס האָט מעהר, ווי צוויי פּראָצענט פעטקייט. די צוויי־פּראָצענטיגע פיש זיינען פלוינדערס, סמעלטס, יעלאָו פּוירטש, פּאַיק, פּיקערעל, סי־בעסס, קאָד און העדאָק.

סעמען, שעד, הערינג, טראַוט, בלופיש, ספּעניש מעקערעל, באַטער־פיש א. אַז. וו. האָבען מעהר פעטקייט.

ווען איהר נעהמט אַרויס די ביינער אום צו פילען די פיש, קאָכט זיי אָפּ, ווייל זיי האָבען אין זיך מינעראַלען. צי ווערט איהר עסען דעם קאָפּ, צי ניט, ריינינגט איהם אויס און קאָכט איהם אויך אויס, ווייל ער איז ביינעריג און פאַרבעסערט די פיש־יויך.

טינקט איין די פיש פאַר'ן שויבען אין שטאַרק הייסער וואַסער, געהען די ליסקעס כמעט אליין אַראָב.

ווערט ניט צופאַלען — ווען מען לעגט די שטיקלעך פיש אַריין אין אַ ריינעם טשיז־קלאָט און אָט אַזוי קאָכט מען זיי אין טאָפּ, קען מען די שטיקלעך אַרויסהויבען און זיי בלייבען גאַנץ.

שטעלט ניט די פיש קאָכען אין קאַלט וואַסער, ווייל דאָס ציהט אַרויס די זאַפטען; אויך ניט אין קאָכיגער וואַסער, ווייל דאָס צושפּאַלט די הויט; אָבער הייסע וואַסער, וואָס קאָן באַלד פאַרזידען, איז גוט. נאָכדעם ווי דאָס וואַסער פאַרקאָכט שוין, פאַרקלענערט דאָס פייער, אַז די פיש זאָל קאָכען זעהר לאַנגזאַם.

פרעגלען פיש.

נאָכ'ן אָברייניגען די פיש, טרוקענט זי אָב מיט אַ ריינעם טוך און טינקט זי איין אין אַ צושלאָגען איי, דאַן אין האָול-וויט מעהל, אָדער האָול-וויט ברעקלעך, אָדער אין געלער מעהל, און וואַרפט זי אַריין אין דעם קאָכיגען טאָפּ פעטקייט. ווען ברוין פון אַלע זייטען, נעהמט זי אַרויס און לייגט אויס אויף באבולע פּאַפּיר. אויף יעדען איי אויף איינצוטינקען די פיש, דאַרף מען צוויי עס-לעפעל וואַסער. ווי צו פרעגלען אין טיפער פעטקייט זעהט בלעטעל 482.

פרעגלען פיש מיט ווייניג פעטס.

מען מוז פריהער גוט צוהיצען די פריי-פאַן מיט'ן בוימעל און אויס-לעגען די פיש מיט דער הויט אַרויף און זי ניט ריהרען ביז זי ווערט גוט צוגעברוינט. קערט זי דאַן איבער מיט אַ גלאַט לאָפּעטקעלע אויף דער צווייטער זייט אויף צוצוברוינען. פאַרקלענערט דעם פלאַם און לאָזט פאַרטיג ווערען, איבערקערענדיג מיט'ן לאָפּאַטקעלע אַ פּאָר מאָל.

געזאַלצענע פיש איז גוט איינצואווייקען אין זויערמילך, ווערט זי דערפון זעהר געשמאַק.

„**געקענדטע" סעמען** באַשפּריצט מען געוועהנליך מיט לימע-נע. אַט פראָבירט באַשפריצען מיט מאַראַנץ. זעהר גוט.

ווען מען פרעגעלט אין בוימעל אַ פּאָר ציבעלעס, פיהלט מען ניט דעם גערוך פון אַט דער פעטקייט. נעהמט די ציבעלעס אַרויס איידער זיי הויבען אָן ברענען. דערנאָך דערלאַנגט זיי מיט'ן עסען.

בראָטען פיש (ברויל).

ווען מען צושפּאַלט דעם פיש אין דער לענג ביים רוקען און מען לעגט איהם אויס אויף די באַשמירטע דראָטלעך אויף דער רעשאָטקע (גרעהט) איבער דעם בעקעלע אונטער'ן גאַז-פלאַם, ווערט ער פון אַט אַזאַ בראָטען טעם גן-עדן. באַשפריצט מיט לימענע-זאַפט און שטעלט דעם פיש נאָהענט צום פלאַם, לאָזענדיג דאָס טירעל אַביסעל אָפען. דעם פיש דאַרף מען אַוועקלעגען מיט דער הויט צו די דראָטלעך און אין בעקעלע אָנגיסען אביסעל וואסער. און ווען די אויבערשטע, די צו-שניטענע זייט איז שוין גאַנץ ברוין, פאַרקלענערט דעם גאַז און זאָל דער פיש זיך דערבראָטען. ביים אַרויסנעהמען באַזאַלצט, שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער, אויב איהר ווילט, און דערלאַנגט. ווען מען בראָט פיש אין אַ צונויפגעלעגטען דראָטענעם בראָטער (גריד-אייראָן) קאָן מען איהם פאַר'ן אַרויסנעהמען איבערקערען מיט דער הויט צום פלאַם, אַז ער זאָל אַביסעל צוגעדאַרט ווערען.

קאַר, פלאָונדערס, האליבאַט, מעקערעל זיינען אַלע גוט צום בראָטען.

באַקען אַ גאַנצען פיש — רייניגט אָב און וואַשט גוט אויס

און האַלט אין זאַלץ עטליכע שעה. פילט אָן מיט געפילעכטס (זעהט אונטען) און פאַרנעהט אָדער בינדט גוט איין מיט אַ ריין שני־רעל. איצט שפּרייט אין בעקעלע אויס אַ ריינעם טוך און לעגט אויף איהם אַרויף דעם פיש און באַקט ביז ווייך. איצט נעהמט אָן די עקען פון דעם טוך און הויבט אַרויס דעם פיש אויפ'ן פּאַלומיסיק. טוט עס פאָרזיכטיג, וועט ער בלייבען גאַנץ.

געפילעכטס פאַר פיש. — 1½ גלעזער חלה ברעקלעך אויס־געמישט מיט אַן איי און צולאָזטע פעטקייט, זאַלץ.

אָדער פאַר'ן אַריינשטעלען אין אויוועז באַקען דעם גאַנצען פיש. לעגט עס ארויף אויף געוועקסטע באַפּוטערטע פּאַפּיר אין בע־קען. זי פאַלט ניט צו צום דעק.

באַקען שטיקער פיש. — אין אַ טיעף באַשמירט בעקעלע לעגט אויס פלאַכע שטיקער פיש, באַזאַלצט און גיסט אַריין מילך און באַקט, ביז ווייך. די ערשטע האַלבע שעה זאָל עס זיין צוגעדעקט. דאַן באַשיט מיט געפּוטערטע חלה־ברעקלעך און לאָזט עס אויפגע־דעקט אויף צוצוברוינען.

פיש מאכלים

געבאַקטע און אָנגעפילטע פיש.

2 גלעזער חלה־ברעקלעך
2 עס־לעפ. פּוטער, אָדער בוימעל.
זאַלץ, פּעפער.
3 טעע־לעפעל דין צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע

פילט אָן אַ גאַנצען אָבגערייניגטען פיש מיט אַ געפילעכץ פון באַנעצטע חלה־ברעקלעך אויסגעמישט מיט דין־צובראַקטע גרינס פון פּעטרושקע, זאַלץ און פּעפער, פאַרנעהט דעם בויך און שטעלט זי באַ־קען אין אַ הייסען אויוועז אין אַ באַשמירט בעקעלע, פריהער איבער־שמירענדיג די פיש גוט מיט דער פּוטער, אָדער בוימעל. אַ פּאָר מאָל דאַרף מען דאָס טאָן, אַז זי זאָל ניט פאַרדאַרט ווערען. אַ דריי־פונטיגע פיש דאַרף זיך באַקען גענען אַ שטונדע.

פיש אין שיסעלעך.

2 גלעזער צוהאַקטע געקאָכטע פיש
½ גלאָז חלה־ברעקלעך (טרוקענע)
3 געלכלעך
זאַלץ, פּאַפּריקא
1 עס־לעפעל לימענע־זאַפט
3 צושלאָגענע ווייסלעך

צוהאַקט געקאָכטע פיש, אָהן די ביינער, און צו אַ צוויי גלעזער פון אָט דער פיש גיט צו די געלכלעך פון דריי אייער, אַ האַלב גלאָז טרוקענע האָול־ווהיטע חלה־ברעקלעך, זאַלץ, פּאַפּריקא און אַן עס־לעפעל לימענע־זאַפט. מישט גוט דורך און גיט פאָרזיכטיג אַריין די

דריי גוט-צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אוים אין זעקס גוט-באַשטירטע ערדענע שיסעלעך. שטעלט די שיסעלעך אַריין אין אַ בעקעלע מיט הייס וואַסער און שטעלט דאָס באַקן אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז, אַרום 375 גראַד היץ. באַקט זיי געגען אַ האַלבע שעה. איצט נעהמט זיי אַרויס אויף וואַרימע טעלער און גיסט אַרום זיי וואַסער סאוס איהר ווילט.

פיש אין שיסעלעך.

2 גלעזער געקאָכטע פיש
½ גלאָז האָול-וויעט ברעקלעך
1 עס-לעפעל לימענע-זאַפט
3 גוט-צושלאָגענע אייער
סאָוס
זאַלץ, פּאַפּריקא

צוהאַקט גוט צוויי גלעזער צוברעקעלטע, געקאָכטע פיש און גיט צו זאַלץ, פּאַפּריקא, אַ האַלבע גלאָז האָול-וועהיעט חלה-ברעקלעך, אַן עס-לעפעל לימענע-זאַפט און דריי גוט-צושלאָגענע רויע אייער. צו-שלאָגט דאָס גוט און פילט אָן זעקס באַשמירטע ערדענע שיסעלעך. שטעלט זיי באַלד אַריין אין אַ בעקעלע מיט הייסע וואַסער, געגען אַן אינטש נידעריגער פון די שיסעלעך, און שטעלט באַקען. טאָמער איז דער אויוועז צו הייס, דעקט איבער מיט אַ ריין פּאַפּיר, אַז זיי זאָלען ניט צו שנעל צוברוינען. און עסט מיט עפּעס אַ סאוס.

פרעגלען געזאַלצענע מעקערעל.

ווייקט זיי איין אויף 24 שטונדען אין אַ סך וואַסער, האַלטענדיג זיי מיט דער הויט אַרויף, אַז דאָס זאַלץ זאָל גוט אַרויס. רייניגט די פיש אָב און ווישט זי אָב טרוקען. צולאָזט פּוטער און פרעגעלט די פיש אַ פופצעהן מינוט פון ביידע זייטען. נעהמט אַרויס די פיש און גיסט אַריין אין דער פאַן אריין אַ גלאָז מילך אָדער זיסע סמעטאַנקע, און ווען דאָס פאַרזידט, גיסט דאָס אַרויף אויף דער פיש.

קאָכען געזאַלצענע מעקערעל.

ווייקט די פיש איין איבער נאַכט אין א סך וואַסער. רייניגט זי אָב, וויקעלט זי איין אין אַ ריינעם טוך און קאָכט זי אין ווייניג וואַסער גע-געז א צוואַנציג מינוט אדער אַ האַלבע שעה. עסט דאָס מיט קריעם סאוס.

אייער מאכלים

עצות און כללים.

מענשען וואָלטען געדאַרפט עסען, נאָר איין סאָרט אייער נעמליך פרישע. אָבער ליידער צוטיילט זיי די קאָמערץ און אויך די אָרימקייט אויף דריי סאָרטען.

קאָך אייער. — דאָס זיינען די מעהר אָדער וועניגער פרישע אייער, וועלכע קאָנען אויסשטעהן דאָס זיעדען און ווערען ניט צושפּרינגען.

קרעק אייער (קרעקט, אָנגעפּלאַצטע). — דאָס זיינען אייער, וועלכע זיינען צובראָכען, אָבער דער קרעמער האַלט זיי אַזוי פאַרזיכטיג, אַז זיי צופאַלען זיך ניט. גאַנץ פרישערהייט, גלייך פון דער הון, וואָלט אפשר אַזאַ איי געווען ניט שלעכט. אָבער ביז מען ברענגט דאָס אין מאַרק אריין, און ווען אָפט קומט נאָך אָט אַזעלכע אייער אוים צו שטעהן און וואַרטען אויפ׳ן קונה, ווערען זיי שעדליך. גאַנצע קאָלאָניעס מיקראָבען ענטוויקלען זיך דאָרט אין די שפּאַלטען. אפילו דאָס קאָכען פאַרריכט ניט דעם שאָדען.

יוז עגגס (אייער צום געברויכען). — אָט דער סאָרט אייער איז דער ערגסטער פון זיי אַלע. איינִיגע פּרויען האָבען זיך לייִדער איינגערעדט, אַז אייער וואָס מען קאָן צו דער נאָז ניט צולעגען, מעג מען פאָרט שלאָגען אין קעהק אריין, אָדער אין פּודינג אריין, און עס וועט אָבגעהן בשלום. ווייסט דען עפּעס דער בלינדער מאָגען? אָבער נאָרט זיך ניט. דער מאָגען איז דער בעסטער מבין. פון וואַנען ווייסט איהר, אַז אייער מאָגען־קראַנקהייט איז ניט געקומען פון די סם׳ען, וואָס א פאַרפוילט איי פאַרמאָגט? די בעקערם קויפען אָט אַזעלכע אייער עמערווייס. מען טוט אריין עפּעס, וואָס פאַרשלאָגט דעם שלעכטען ריח און דאָס געהט! אָבער דעם מאָגען נאַרט מען קיין מאָל ניט אָב.

רייִנע אייער. — די הינער מוזען לעגען די אייער אין א ריין פּלאַץ, אז מען זאָל זיי ניט דאַרפען וואַשען. ווייל דאָס וואַסער נעמט אראָב דאָס דינע הייטעלע (פילם) אויפ׳ן איי. דאָס הייטעל דעקט איבער די פאָרם (לעכעלעך) אין דער שאָלעכטס, אום לופט זאָל ניט קאָנען דורכגעהן און שנעל קאַליע מאַכען דאָס איי. פאַר׳ן קאָכען מעג מען זיי וואַשען פאַר רייִנקייט ווענען.

ווערען שנעלער קאַליע. — אייער פון אַ באַפרוכטעטער הון, דאָס הייסט, אייער פון א הון, וואָס געהט אַרום מיט א האָן, ווערען גיכער קאַליע, ווי די אַנדערע, ווייל אפילו די היוז וואַרימקייט ווירקט אויפ׳ן אויסבריהען די פאַרבינדונג.

איז דאָס איי פריש? — לעגט דאָס איי אַריין אין אַ גלאָז וואַסער, אויב עס פאַלט אַראָב צום דעק און ליגט אויף אַ זייט איז דאָס פריש. אויב די ברייטע זייט הויבט זיך אָביסעל אויף, איז דאָס איי שוין ניט אַזוי פריש; אויב עס שטעהט אויפגעשטעלט אויף איין שפּיץ, אָדער עס שווימט אויפ׳ן וואַסער איז עס ווערט מען זאָל עס אַרויסוואַרפען. ניט קיין פריש איי וואַרפט זיך אינוועניג, ווען מען גיט עס אַ טרעסעל.

האַרטע אייער. — אום צו קריגען גוטע, האַרטע אייער, לעגט זיי אַריין אין קאַלטער וואַסער און שטעלט זיי אויף אַ קליין פייער, ביז

זיי פארקאָכען. איצט רוקט אוועק פון פייער, צוגעדעקטערהייט און לאָזט נאָך שטעהן א צוואַנציג מינוט.

לויזע אייער (קאָדלד עגגס). — קאָכט אויף וואסער און לעגט באַלד אריין די אייער. דאָס וואסער דאַרף אריבערקומען איבער זיי. דעקט צו דאָס טעפּעל ענג, און רוקט עס אָב פון פייער און לאָזט שטעהן אַן אכט, צעהן מינוט.

צושפּאָלטענע אייער. — אַזעלכע אייער ווערען ניט צורונען אין קאָכען, ווען מען באַזאַלצט די שפּאַלטען, אָדער מען שיט אַן א סך זאלץ אין וואַסער אַריין. דאָס זאַלץ נעהמט די שאָלעכטס צונויף.

געלכעל אין דער שאָלעכטס. — ווען מען דאַרף נאָר דאָס ווייסעל, קאָן דאָס געלכעל בלייבען שטעהן אין דער שאָלעכטס עטליכע טעג, ווען מען קלעפּט אָן אויף דער עפענונג א שטיקעל געגלעזטע פּאַ־פּיער איינגעטונקען אין ווייסעל.

צוצושלאָגען אייער. — אייער צושלאָגען זיך זעהר גוט מיט א לעפעל, וועלכער איז געמאַכט פון געדרעהטע דראָט, אָדער מיט אַן אייער שלאָגער מיט א רעדעל (עגג־ביעטער).

ווייסעל פון אייער מיט באַנאַנע. — גיט צו צו די ווייסלעך, וועלכע מען דאַרף צושלאָגען, אַביסעל צוקוועטשטע באַנענע און שלאָגט זיי גוט דורך. איהר וועט מיינען, אז דאָס איז צושלאָגענע סמעטאַנקע.

דערוואַרימען די פאַן. — איידער מען לעגט אַריין די פּוטער, אָדער דעם בוימעל אויף צו מאַכען א פיינקוכען (אמעלעט) איז גוט פריהער אָנצואוואַרימען די פריי פאַן (ניט דערהיצען). ווען די פּעט־קייט הויבט שוין אָן שפּריצען, דאַן גיסט אַריין די אייער. לאָזט ניט די פּוטער טונקעל ווערען. אַזאַ פּוטער איז שעדליך.

וואסער און אייער. — פאַר א פיינקוכען דאַרף מען צוגיסען אַזוי פיל עסלעפעל וואַסער, אָדער מילך, וויפיל אייער מען נעהמט. אַביסעל פּאַפּריקאַ אָדער צימרינג גיבען צו אַ גוטען טעם.

קנאָבעל פאַר דעם טעלער. — רייבט אָן דעם טעלער מיט קנאָבעל, איידער איהר לעגט אַרויף דעם פיינקוכען. דאָס גיט צו אַ גוטען געשמאַק.

ביים שלאָגען ווייסלעך. — ווען מען שלאָגט ווייסלעך איז גוט צוצוגעבען אַביסענקע זאַלץ, געהט די אַרבייט שנעלער. שלאָגט מיט אַן אייער שלאָגער, וואס האָט אַ רעדעל.

פּאָוטשט עגגס. — פאַרקאָכט אין אַ טיעפער פריי־פאַן (סקאָוואַ־ראָדע) געזאַלצענע וואַסער און פאַרקלענערט דאָס פייער. איצט שלאָגט אַריין אָן איי אין א שעהלכעל און וואַרפט עס פאָרזיכטיג אַריין ביים ברעג פון פאַן, אַזוי אַז עס זאָל ניט צופלאָסען ווערען. נעבען דעם גיסט אויס נאָך אַזוי פיעל אייער, ווי פיעל מען דאַרף. דאָס וואַסער דאַרף זיין זודיג־הייס, אָבער נישט זידען. די אייער ווערען פאַרהאַר־טעוועט. נעהמט זיי אַרויס מיט אַ לעכערדיגען לאָפּיטקעלע.

אין דעם הייסען געזאַלצענעם וואַסער קען מען אַריינשטעלען

אַזעלכע מאָפּין־רינגס און אין יעדען רינג אַריינגעשלאָגען אַן איי. נאַ־טירליך, דאָס וואַסער ביי אַלע פּאָטשט עגס מוז זיין טיעף, אַז די אייער זאָלען גוט איבערגעדעקט ווערען.

פּאָטשען אייער אין מילך אָנשטאָט אין וואַסער, קאָכט די אייער אין מילך. קומען אַרויס אַ סך געשמאַקער.

אָדער מען קען גוט צושלאָגען דאָס ווייסעל, עס אויסגיסען אין אַ באַשמירטען ערדענעם שיסעלע, אַריינוואַרפען דאָס געלעכעל אין דער מיט פון דער פּיענע און אַט אַזוי עס אַריינשטעלען אין הייסען געזאַלצענעם וואַסער צו פּאָטשען. דערנאָך לעגט אַרויף אַ פּיצעל פּוטער, זאַלץ און פעפער צום טעם און דערלאַנגט טאַקע אין שיסעלע.

צוגעדעקטע אייער — ווען מען גיסט אויס אין דער הייסער, פעטער פריי־פּאַן גאַנצע אייער, איז זיי גוט צוצודעקען ענג, און פאַר־קלענערען דעם פלאַם. די פּאַרע קאָכט זיי אָב פון אַלע זייטען און זיי קומען אַרויס זעהר געשמאַק.

אמעלעט (פיין־קוכען). — דעם בעסטען פיין־קוכען קריעגט מען, ווען מען טיילט אָב די ווייסלעך פון די געלכלעך און מען צושלאָגט זיי גוט אין באַזונדערע שיסעלעך. די ווייסלעך דאַרפען זיין, ווי א שטייפע פּיענע. איצט מישט זיי צוזאַמען און גיסט אויס אויף אַ גלאַטער, פעטער, גוט־צוהיצטער פריי פּאַן. דאָס הויבט זיך אויף און איז פּוכקע, ווי א שוואם. קאטשעט עס איין, פריהער באַשיטענדיג מיט צימרינג און דערלאַנגט. שלאָגט מיט אַן אייער־שלאָגער מיט אַ רעדעל.

אַן אמעלעט איז גוט מיט גרינס פון פּעטרושקע זעהר דין צו־שניטען, אָדער מיט דין צוהאַקטע ציבעלעס, אָדער צוהאַקטע רויע שוועמלעך, אָדער דין צוהאַקטער גרינעם פעפער, אָדער מיט געדיכטע טאָמיטאַ יויך. — אַט די אַלע זאַכען קאָנען אַריינגעמישט ווערען אין די אייער אָדער אויסגעלעגט ווערען אויף דעם פאַרטיגען אמעלעט און ער וועט געווינען אין טעם פון זיי.

פיינקוכען מיט שוועמלעך סאוס.

דער סאוס:

1 גלאָז פרישע שוועמלעך.	½ גלאָז מילך אָדער סמעטאַנקע.
1 עס־לעפעל פעטקייט.	זאַלץ, פעפער.

1 עס־לעפעל האַול וויעט מעהל.

צושניידט אויף פּיצלעך געגען אַ גלאָז פרישע שוועמלעך און שטעלט זיי פּרעגלען אין אַן עס־לעפעל פעטקייט, גיסט אַריין א האַל־בע גלאָז מילך, אָדער סמעטאַנקע און גיט צו אַן עס־לעפעל האַול־וויעט מעהל, צופּיהרט אין אַביסעל קאַלטע מילך, זאַלץ און פעפער. קאָכט אַ פינף מינוט און שטעלט עס אַוועק אין דער וואַרים ביז דער פיינקוכען ווערט פאַרטיג, שפּרעט אויס איבער דעם פיינקוכען און וויקעלט איין.

פראַנצויזישער פיינקוכען נומער 1.

4 אייער.
1 טעע־לעפעל צוהאַקטער ליעק (דאַס ווייסע).
2 טעע־לעפעל דין צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע.
2 טעע־לעפעל זעהר דין צוהאַקטע סעלערי.
1 עס־לעפעל פוטער.
2 עס־לעפעל מילך.
זאלץ, ווייסער פעפער.

צושלאַגט די אייער מיט דער מילך און אַביסענקע ווייסען פעפער, לעגט אַריין דעם זעהר דין צוהאַקטען ליעק (דאַס ווייסע), די צוויי טעע־לעפעלעך דין צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע און די סעלערי. שלאַגט גוט איבער. צולאַזט די פוטער אין א פריי פאַן, און ווען דאַס הויבט שוין אַן זיעדען, גיסט אַרויף די אייער און פרעגעלט גוט איין.

פראַנצויזישער פיינקוכען נומער 2.

5 אייער
1 קוואַרט מילך.
1 קוואַרט טרוקענע האול־וויעט ברעקלעך. זאלץ, פעפער.
1 דין צוהאַקטע רויע ציבעלע.

צושלאַגט די אייער, מישט אויס מיט דער מילך, גיט צו זאלץ, פעפער, די דין צוהאַקטע ציבעלע, די ברעקלעך. באַקט אין א גוט באַשמירטען טיעפען בעקעלע.

שפּאַנישער פיינקוכען.

2 עס־לעפעל פוטער.
1 רויטע טאַמיטאַ.
1 קליין גרין פעפערל.
1 קליינע ציבעלע.
פיער אייער.
2 צווייגלעך גרינע פעטרושקע.
1 שטעקעלע ווייסע סעלערי.
6 גרינע מאסלינעס.
¼ פונט רויע שוועמלעך.
זאלץ, פעפער.

צובראַקט די אַלע גרינסען און האַקט זיי איין, שיט צו זאלץ און פעפער צום טעם און שטעלט קאָכען אין דער פוטער אין א צוגעדעקטען טעפעל. איצט מאַכט אַ פיינקוכען מיט פיער אייער, און אזוי באלד, ווי די אייער הויבען שוין אַן איינגעשטעלט צו ווערען, באַדעקט זיי מיט אַט די גרינסען און דערפרעגעלט דעם פיינקוכען.

אַן עפּעל פיינקוכען.

5 וויינינגע עפעל.
½ עס־לעפעל פעטקייט.
½ גלאַז ברוינע צוקער.
צימרינג, אַדער נאַטמעג.
4 גוט צושלאַגענע אייער.

קאָכט אָב די עפעל און מישט זיי אויס מיט דער פעטקייט, מיט דעם ברוינעם צוקער, צימרינג, אַדער נאַטמעג און די צושלאַגענע אייער. לעגט אויס אין באַשמירטען בעקעלע און באקט אין ניט קיין הייסען אויוועז (350 אַדער 300 גראד היץ).

אייער און קאַרטאָפעל נעסטען.

צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפעל דין צוהאַקטע גרינס פון פעטרוש־
געפּרעגעלטע ציבעלעס קע, אַנגעריבענער קעז
אַ צושלאָגען איי 2 עס־לעפעל פוטער, זאַלץ, אייער.

מישט אויס די קאַרטאָפעל מיט די ציבעלעס, וועלכע איז צופּרע־געלט צוזאַמען מיט דער פעטרושקע. טוט אַריין דאָס איי, שלאָגט דורך און לעגט אויס היבשע קוילען אויף אַ באַשמירט בעקעלע. דריקט איין אַ גריבעל אין דער מיט, אַזוי אַז עס זאָל קאָנען אַריין אַ גאַנץ רוי איי, באַזאַלצט פון אויבען, לעגט אָן שטיקלעך פוטער אויף יעדען איי, און אויב איהר ווילט, רייבט נאָך אָן אַביסעל טרוקענעם קעז און באַקט. נעהמט אַרויס מיט אַ ברייט לאָפּיטקעלע.

קריסטען לייגען אָט די קוילען אַרום מיט פּאַסיקלעך בייקאָן, אָבער ביי אידען קאָן מען די קאַרטאָפעל מאַכען פליישיג און די קאַרטאָפעל־נעסטען אַרומלעגען מיט שטיקלעך צוגעפּרעגעלטע לאַנגע פּאַסיקלעך פלייש. זעהר אַ שעהן מאכל.

געבאַקטע אייער. — מען קען אַריינשלאָגען, אָן איי, אָדער צוויי, אין אָנגעשמירטע פלאַכע ערדענע שיסעלעך, די אייער באַדעקען מיט שטיקלעך פוטער און זיי שטעלען אין אויווען באַקען און טאַקע אַזוי אין די שיסעלעך דערלאַנגען.

געשמאַקע אייער. — צושניידט אויף העלפט אין דער לענג האַרט־געקאָכטע אייער. נעמט אַרויס די געלכלעך, צוקוועטשט זיי און מישט אויס מיט סמעטאַנקע, זעהר דין־צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע, זאַלץ און פעפער און פילט צוריק אָן די ווייסלעך און באַגיסט זיי, אויב איהר ווילט, מיט שיטערען מעהל סאוס (זעהט סאוסעס).

פאַרפּראַוועטע אייער (דעווילד עגגס). — צושניידט אויף העלפט אין דער לענג האַרט־געקאָכטע אייער. נעהמט אַרויס די געלכלעך, מישט זיי אויס מיט דינענקע שטיקלעך ניס און סאַלאַד־דרעסינג (זעהט דרעסינגס) און פילט צוריק אָן די ווייסלעך.

קאָסטאַרדס.

אָט אַזוי מאַכט מען אַ קאָסטאַרד:

צושלאָגט די אייער ניט זעהר שטאַרק. גיט צו ברוינעם צוקער און זאַלץ צום טעם און אַביסענקע נאָטמעג, אָדער צימרינג, אָדער גוטע וועניל. און מישט אויס מיט דער מילך. דורך אַ זייער גיסט אַריין אין די באַשמירטע שיסעלעך און שטעלט זיי אויס אין אַ בעקעלע מיט וואַרימער וואַסער (ניט הייסער) און רוקט דאָס בעקעלע אַריין אין ניט קיין שטאַרק הייסען אויווען צו באַקען, ביז שטייף. ווען אַ זילבערנער מעסער קומט אַרויס ריין, איז דאָס אַ סימן, אַז דער קאָסטאַרד איז פאַרטיג. קאָסטאַרד קאָן מען פאַרגעבען מיט אַ סך זאַכען, ווי צום ביישפּיל, קאָרן (געקאָכטע קוקורוזענע קערענדלעך), אַלערליי דין־

צושניטענע פרוכט, צושטויסענע ניס א. אַז. וו. אַנשטאַט ברוינעם צו־קער איז זעהר גוט צו ברויכען מייפּעל־סיראָפּ.

שיטערער קאַסטאַרד. — צוויי היבשע אייער אויף א האַל־בער קוואָרט מילך איז די ריכטיגע פּראָפּאָרציע פאר שיטערען, ווייכען קאַסטאַרד.

געדיכטער קאַסטאַרד. — פון דריי אייער אויף אַ האַלבער קוואָרט מילך ווערט געדיכטער קאַסטארד. (ווי צו מאכען קאַסטארד, זעהט אויבען).

קאַווע קאַסטאַרד. — ווען פון דער ריכטיגער מאָס מילך נעהמט מען צו א האַלבע גלאָז און מען גיט צו א האַלבע גלאָז שטאַרקע שווארצע קאווע, ווערט אַ קאווע־קאַסטאַרד.

טשאָקאָלאַד קאַסטאַרד. — צולאָזט אָן אונץ טשאָקאָלאַד אין צוויי עס־לעפעל קאָכיגע וואסער, פארזיסט מיט ברוינעם צוקער, גיסט אָב אביסעל פון דער האלבער קווארט מילך און דערגיסט אָט דעם טשאָקאָלאַד. קריגט איהר א טשאָקאָלאד קאַסטאַרד.

קאָסטארד פּודינג — (זעהט פּודינגס).

קעז מאכלים

פון דריי קוואָרט מילך ווערט איין פונט קעז. דערפון קאָן מען זעהן וויפיל נאַרהאַפטער מאַטעריאל עס איז פאראן אין קעז. א שטיק צייט קאָן אַ מענש אָבלעבען א גאַנצען טאָג מיט איין קוואָרט מילך. דערפון קאָן מען שוין אלזאָ פארשטעהן, אז דאָס איז א רייך עסען (קאַ־פּיטעל 2). קעז איז אזוי רייך אין פּראָטעאין, אַז ער קאָן לייכט פאר־נעהמען דאָס פּלאַץ פון פליש, אָדער אייער. עסענדיג קעז, דארף מען דארום אין זינען האָבען צו זיין שפּאָרעוודיג מיט די איבריגע פּראָ־טעאין מאכלים, ווייל פאר די ניערען איז נים אַזוי גוט צו שטאָפּען זיך מיט אָט די קאָנצענטרירטע עסענס.

אחוץ דעם, דאַרף מען אויך געדענקען, אז אַזוי ווי די מינעראַלען פון דער מילך זיינען איבערגעבליבען אין דער אָבגעזיגענער סיראָוועט־קע, טאָ דאַרום איז קעז א זויערקייט מאַכער, און מען דארף איהם עסען מיט אַ סך גרינסען.

מענשען גיבען זיך אָבער קיין חשבון ניט אָב, און זעהר אָפט פּארבייסט מען, איבערהויפּט ביי די אריסטאָקראַטישע טישען, מיט קעז, נאָכדעם ווי מען האָט זיך שוין אָנגעשטאָפּט מיט וואָס איר ווילט: מיט פליש, פיש און אייער. אַחוץ דעם האָט זיך אויסגעארבייט אין דער קאָך קונסט צו מאַכען קאָמבינאַציעס פון אייער און קעז, און די מאכלים הייסען „רעהרביטס", „רעביטס", „פאנדיום" און נאָך פאר־שיידענע נעמען.

געשמאַק זיינען זיי טאַקע, און ווען מען וואָלט געוועזען פּאָרזיכטיג, וואָלט קיין שלעכטס אין אָט דעם צוזאמענגעשטעלטען עסען ניט געוועזען.

אָבער, ווי געזאָגט, קוקט מען זיך ווייניג וואָס אום אויף דעם פאַקט, צי איז דאָס געזונט צי ניט. אַבי די צוויי אינטשעס גומען אין מויל זיינען צופרידענגעשטעלט, מעהר דאַרף מען ניט! צוליב אָט די צוויי אינטשעס געהט דער גאַנצער קערפּער אָפּט צוגרונט.

אָבער אָט ווילען מיר געבען עטליכע פון אָט די רייכע שפּייזען.

קעז פאָנדיו נומער 1

1 גלאָז אָנגעריבענער געלער קעז.	6 אייער.
3 עסלעפעל פוטער	זאַלץ, פעפער, אדער פאַפּריקאַ.
	האול־וויעט טאוסט.

צולאָזט אין אַ טעפּעל אַ גלאָז אָנגעריבענעם, געלען, האַרטען קעז צוזאַמען מיט דריי עס־לעפעל פוטער, באַזאַלצט און באַפעפערט, אָדער שיט צו אַביסעל פאַפּריקאַ, און מישט דאָס אויס מיט זעקס גוט צושלאָגענע אייער. האַלט איבער אַ טאָפּ קאָכיגע וואַסער, וואָס שטעהט און זידט איבער׳ן פייער. הערט ניט אויף צו מישען ביז דער קעז איז אינגאַנצען צולאָזט. לייגט דאָס אַרויף אויף דינע פּע־נעצלאַך האָל־וויעט חלה אָדער אויף טאוסט און דערלאַנגט.

קעז פאָנדיו נומער 2

2 עסלעפעל פוטער	זאַלץ, פעפער
2 אייער	¼ טעע־לעפ. טרוקענע גאַרטשיצע
½ גלאָז סמעטאַנקע אָדער מילך	½ פונט אָנגעריבענער קעז.

צולאָזט צוויי עסלעפעל פוטער און קיהלט אַביסעל אויס, גיסט אַריין צוויי צושלאָגענע אייער, זאַלץ, פעפער און דאָס פערטעל טיילעפעלע טרוקענע גאַרטשיצע. מישט גוט אויס, גיט לאַנגזאַם צו אַ האַלבע גלאָז סמעטענע אָדער מילך און קאָכט אַ דריי מינוט, דאַן טוט אַריין דאָס האַלב פונט אָנגעריבענעם האַרטען קעז און מישט, ביז ער איז שוין צולאָזט. קיהלט אויס און עסט אויף פענעצלאַך טאָוסט.

קעז פאָנדיו נומער 3

1½ גלאָז מילך	2 פלאַכע עסלעפעל פוטער
1 גלאָז האָל־וויעט ברעקלאַך	זאַלץ, פאַפּריקאַ
½ פונט האַרטער קעז	2 אייער

מישט צוזאַמען אין אויבערשטען טעפּעל פון דאָבעל־באָילער די אַנדערהאַלבען גלעזער מילך, דאָס גלאָז האָל־וויעט חלה־ברעקלאַך און דאָס האַלב פונט האַרטען קעז; גיט נאָך צו די צוויי פלאַכע עס־לעפעל פוטער, זאַלץ און פאַפּריקאַ, קאָכט אויף דער הייסער וואַסער פון אונטערשטען טעפּעל, ביז דער קעז איז שוין צולאָזט. איצט צו־קלאַפּט די צוויי אייער און שלאָגט אונטער דעם פאַנדיו, ווי מען שלאָגט אונטער אַ באָרשט, ד. ה., גיסענדיג פּאַמעלאַך אויף די אייער

און מישענדיג. קאָכט נאָך אביסעל און עסט עס אויף האָל-ווהיעט טאָוסט.

טאָמייטא רעביט.

2 עסלעפעל האָל-ווהיעט מעהל	1 גלאָז קעז, 6 אייער
2 גלעזער געדיכטע טאָמייטאָ	פאַפּריקא
¼ לעפעלע באַק סאָדאַ	צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע.

מישט אויס אַ גלאָז אָנגעריבענעם קעז מיט זעקס צושלאָגענע אייער, זאַלצט צו און פעפערט צו; גיט אַריין די צוויי עסלעפעל האָל-ווהיעט מעהל, די צוויי גלעזער איינגעדעמפּטע און אָפּגעזייגענע טאָמייטאָס, פריהער אויסגעמישט מיט אַ פערטעל לעפעלע באַק-סאָדע. פּרעגעלט אין אַ פריי-פאַן אויף אַ קליין פייער ביז דער קעז איז צו-לאָזט, און עסט עס אויך מיט טאָוסט. פּאַפּריקא און אביסעל דין צוהאַקטע פעטרושקע גיבען צו אַ גוטען טעם.

רייז רעהרביט.

1 עסלעפעל פּוטער	1 עסלעפעל האָל-ווהיעט מעהל
1 גלאָז מילך	1. טעעלעפ. טרוקענע גאָרטשיצע.
½ גלאָז אָנגעריבענער קעז	¼ טעעלעפעלע פּאַפּריקא
זאַלץ	½ גלאָז געקאָכטע רייז.

צולאָזט די פּוטער, גיט צו דאָס מעהל, די גאָרטשיצע, די פּאַפּריקא, דאָס זאַלץ, און גיסט אַריין די מילך. מישט און קאָכט, ביז דאָס ווערט אַ גלאַטער קראָכמאַל, טוט אַריין דעם קעז, און ווען ער איז שוין צולאָזט, לייגט אַריין די רייז, מישט גוט אויס, קיהלט אויס און דערלאַנגט אויף טאָוסט פון האָל-ווהיעט חלה.

אינדיען רעביט.

½ גלאָז קוקורוזע מעהל	2 עסלעפעל פּוטער
½ פונט אָנגעריבענער קעז	½ גלאָז קאַלטע וואַסער
זאַלץ, רויטער פעפער	½ גלאָז הייסע וואַסער

צופיהרט דאָס מעהל מיט דעם זאַלץ אין דער קאַלטער וואַסער, גיט עס אַריין אין דער הייסער וואַסער און קאָכט עס איבער'ן פלאַם, מישענדיג ביז דאָס ווערט געדיכט. איצט שטעלט דאָס טעפּעל אַריין אין דער קאָכעדיגער וואַסער פונ'ם דאָבעל-באָילער און זאָל עס קאָכען אַ פיער שעה. פאַר'ן דערלאַנגען גיט אַריין די פּוטער און דעם גאַנץ דין צובראָקטען קעז, און ווען דער קעז איז שוין צולאָזט, איז דער רעביט פאַרטיג.

אַנדערע קעז מאכלים.

קעז איז זעהר גוט מיט היימיש-געמאַכטע לאָקשען פון האָל-ווהיעט מעהל (זעהט, צו דער יויך); קעז פּאַי (זעהט, פּאַיס); קעז סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס).

גרינסען

כּללים און עצות.

היינט איז די וויסענשאַפט דערגאַנגען, אַז מענשען, וואָס עסען ווייניג גרינס, קאָנען ניט זיין געזונט. דאָס גרינס דאַרף ניט זיין בלויז א צושפּייז, נאָר די גרעסטע פּאָרציע פון׳ם מאָלצייט; אַלץ דאָס איבריגע זאָל זיין דער צושפּייז. איבערהויפּט דאַרף מען עסען אַ גרויסע פּאָרציע סאַלאַד פון רויהע גרינסען, בלעטערדיגע גרינסען, ווייל זיי זיינען רייך אין וויטאמינס. (קאַפּיטעל 3).

די בלעטערדיגע גרינסען זיינען: קרויט, שאַלאַטע (לעטוס), ענדיוו, ספּינעדזש, ראָמיין, וואַטער קרעס, טשארד, בלעטלעך פון יונגע בוראַקעס, בלעטלעך פון יונגע ברוקוועס (טוירניפּ), טשיקאָרי, קאָלאַרד, קעהל, בראָקאלי, דענדעליין, א. אַז. וו.

איינינגע פון אָט די בלעטער קאָן מען לייכט עסען רויערהייט, ווען מען צוהאַקט זיי און מען מישט זיי אוים מיט אַ ציבעלע און אַנדערע גרינסען, ווי אין קרויט סאלאד (זעהט סאלאדס) און מען קוועטשט אין זיי אַריין לימענע און מען גיסט אַריין גוטען אליוו אויל און אַביסעלע ברוינעם צוקער איז אַמאָל אויך גוט. אָהן בוימעל זיינען די סאַלאַדס אויך גוט.

קיין סך וואָס צו זאָגען ווי זיך צו באַגעהן מיט גרינסען איז ניטאָ, אָבער אָט זיינען עטליכע עצות:

ספּינעדזש (שפּינאַט). אַזוי ווי מען ברענגט דאָס אין הויז אַריין, דאַרף מען דאָס באַלד אָפּרייניגען אין עטליכע וואַסערען, פריהער אַראָפּשניידענדיג די וואָרצלען און אַלע געלע אָדער אַזוי שלעכטע בלעטלעך. עס איז גוט צו וואַשען נאָר ביסלעכווייז אויף אַמאָל, קאָן מען ריכטיג אויסוואַשען דאָס זאַמד.

ספּינעדזש דאַרף מען וואַשען ביסלעכווייז, ווייל ווען ער ליגט ענג אין דער שיסעל, פאַלט דאָס זאַמד ניט צום דעק, נאָר אויף די אונטערשטע בלעטלעך, און דאַן, ווען מען קערט איבער, פאַלט דאָס זעלביגע זאַמד צוריק אויף די אויבערשטע בלעטלעך, און דאָס וואַשען וואַשט זעלטען אוים דאָס זאַמד.

ספּינעדזש נאָכ׳ן וואַשען פאַרמאָגט גענוג וואַסער אויף די בלעטלעך און מעהר דאַרף מען שוין ניט צוגיסען, ווען מען שטעלט איהם צו.ביים קאָכען גיסט אַרוים אַ ביסעל יויך פון דעם ספּינעדזש טאָפּ און מישט עס אוים מיט זאַלץ, וועט דער מאכל זיין גלייך געזאַלצען איבעראַל.

ספּינעדזש אָדער **דענדעליין** דאַרפען קיין וואַסער ניט ביים קאָכען; זיי לאָזען אליין וואַסער. דעקט גוט איין און הויבט אָן מיט אַ קליינעם פלאַם.

ספּינעדזש בלייבט לאַנג פריש, ווען נאָכ׳ן וואַשען האַלט מען

איהם אין אַ נאַסען האַנד־טוך אויפ'ן אייז. אַפּילו ניט געוואַשענעם קאָן מען איהם אָט אַזוי האַלטען אַ פּאָר טעג.

ספּינעדזש מיט פּוטער. מען זאָגט אַ ווערטעל, אַז פּוטער איז באַשאַפען געוואָרען נאָר צוליב דעם ספּינעדזש. אָבער אַלע גרינ־סען זיינען טעם גן־עדן מיט פּוטער. גיט צו די פּוטער נאָכ'ן קאָכען. פּוטער ווערט שלעכט ווען זי איז געקאָכט.

ניט איינווייקען גרינסען. ספּינעדזש, פּעטרושקע און קיין שום גרינס דאַרף מען ניט ווייקען אין וואַסער, ווייל די מינעראַלען קומען אַרויס. דאָס וואַסער פון די געקאָכטע גרינס איז טאַקע דער־פאַר אַזוי געשמאַק, ווייל עס האָבען זיך אין דרינען אויסגעווייקט די מינעראַלען פון די גרינסען; דאַרום דאַרף מען די רויע גרינסען אויסוואַשען אין אַ סך וואַסערען און זיי באַלד אַריינלייגען אין אַ טאָפּ, זיי צודעקען און לאָזען שטעהן אין דער קיהל ביז מען נעהמט זיי צום קאָכען.

אויסגעוואַשענע און צוגעדעקטע גרינסען מעג מען אָנגיסען מיט דעם ביסעל וואַסער, אין וועלכען זיי וועלען זיך שפּעטער קאָכען. אָבער טאַקע נאָר אין דעם דאַזיגען וואַסער זאָלען זיי צוגעשטעלט ווערען, ווייל דאָרט האָבען זיך אָנגעקליבען די אויסגעווייקטע מינעראַלען.

שטייף מאַכען גרינסען. ווען גרינסען זיינען פריש, אָבער שוין נאָכגעלאָזען, הייסט עס, אַז דאָס וואַסער פון זיי האָט אויסגע־וועפּט. אָבער זיי אַריינלעגען אין וואַסער אויפצופרישען הייסט ארויס־צואווייקען פון זיי די וויכטיגע מינעראַלען. דער בעסטער פּלאַן איז זיי באַלד אויסוואַשען און אַריינלייגען אין אַ פייכטען טוך, אָדער טאָרבעלע און זיי האַלטען אויפ'ן אייז. זיי ווערען צוריק פריש.

קרויט, ציבעלעס. אָט די גרינסען דאַרף מען קאָכען אויפ־געדעקטערהייט אין גענוג וואַסער. זיי ווערען טונקעל ווען צוגע־דעקט.

קאַליפלאַוער (צוויעטאָטשנאַיאַ קאַפּוסטאַ). אָט דער גרינס דאַרף ניט לאַנג קאָכען. ווען ער איז נאָך האַרטלעך, איז ער גע־שמאַק און ווייס. אַ צוקאָכטער קאַליפלאַוער האָט קיין שום טעם ניט און ווערט טונקעל.

פרישע שוועמלעך. פון צו לאַנג קאָכען ווערען פרישע שוועמלעך ווי אַ לעדער. פינף, זעקס מינוט קאָכען איז גענוג פאַר זיי. ווען געדעמפּט מיט ציבעלעס, דאַרף מען, אַלזאָ, פריהער די ציבע־לעס פאַרטיג מאַכען און צוגעבען די שוועמלעך.

שאַלאַטע (לעטוס). שאַלאַטע ווערט קאַליע, ווייל דאָס וואַסער טרוקענט אויס פון איהר. אַזוי ווי מען ברענגט זי אין הויז אַריין, דאַרף מען די שוואַרצע בלעטלעך אַראָפּנעהמען, צונעהמען אויף שטיקער, אויסוואַשען אין אַ גרויסער שיסעל וואַסער, לאָזען אָפּרינען און באַלד אַריינפּאַקען אין אַ רייןָ, נאַס זעקעל, פאַרדרעהען און

אַרויפלייגען גלייך אויפ'ן אייז. דאָס קען ליגען עטליכע טעג און ווערט האַרט, ווי נאָר וואָס פון גאָרטען.

די בלעטער פון שאַלאַטע נעהמען זיך לייכט פאַנאַנדער, ווען מען שניידט אַרוים דאָס האַרץ פון קעפּעל און מען פּיהלט די פּוסטקייט אָן מיט קאַלטער וואַסער, רינענדיג פונ'ם קראַן.

פרישע סעלערי. סעלערי ווערט אויך שנעל אָן דאָס וואַסער און לאָזט זיך נאָך. האַלטען אין וואַסער איז קיין פּלאַן ניט, ווייל עס ווייקען זיך אוים די מינעראַלען. האַלט זי אין אַ גרויסען פּאַפּי־רענעם שקאַרמיץ אין אייז־קאַסטען. האַלט זיך עטליכע טעג.

וואַשט פאַר'ן צושניידען. אַלע גרינסען דאַרף מען פריהער גוט אויסוואַשען איידער מען צושניידט זיי. נאָכ'ן שניידען זיי וואַשען הייסט אָנוועהרען מינעראַלען.

קאָכען גרינסען. אויב מען מוז ברויכען וואַסער צו גרינסען, זאָל דאָס זיין קאָכיגע וואַסער, אָבער זעהט, אַז דאָס גרינס זאָל קאָכען אָהן אויפהער, אָבער ניט צו שטאַרק. זאַלצט צום לעצט, ווייל זאַלץ פאַרהאַרטעוועט זיי.

קאָכען גרינסען דאַרף מען אין זעהר ווייניג וואַסער, אַז עס זאָל ניט זיין וואָס אָפּצוגיסען. מען איז געוועהנליך מכבד דעם סינק מיט דעם בעסטען, — די מינעראַלען.

טאָמער בלייבט פאָרט אַביסעל יויך פון די געקאָכטע גרינסען, טאָ מאַכט אָן איינברען מיט האָל־וועיעט מעהל, אָדער גיסט דאָס אַריין אין דער זופּ.

ווען גרינסען דאַרפען שטעהן. אויב געקאָכטע גרינסען דאַר־פען אַביסעל שטעהן און וואַרטען, זייעט אָפּ דאָס וואַסער אין זופּ אריין, דערנאָך דערוואַרימט די גרינס אין אַ דאָבעל־באָילער, אָדער אין פּוטער.

ציבעלעס ווערען אָן די שאַרפקייט, ווען מען טונקט זיי איין אין קאָכיגער וואַסער איידער מען נעהמט זיך זיי שיילען.

גרינסען ווערען טונקעל ווען געקאָכט צו לאַנג. דער טעם אין זיי איז אויך איבערגעפיהרט, און די וויטאַמינס אודאי.

טרוקענע בעבלעך און אַרבעס איז גוט איבערצוקוקען און איבערצוּוואַשען און לאָזען ווייקען אין וואַסער איבערנאַכט, און דערנאָך קאָכען אין דעם זעלביגען וואַסער.

שיילען טאָמייטאָס ווערט לייכט, ווען מען האַלט זיי אַ פּאָר מינוטען אין קאָכיגער וואַסער, אָדער ווען מען שטעכט זיי אַרויף אויף אַ גאָפּעל און מען דרעהט זיי אַ ווײלע איבער'ן פלאַם, אָדער ווען מען גלעהט זיי איבער מיט אַ זילבערנעם מעסער גלייך ווי מען שיילט זיי. דאָס הייטעל שטעהט אָפּ.

די אָנגעפילטע גרינע פעפער ווערען אין באַקען ניט אַזוי טונקעל ווען מען שמירט זיי פריהער איבער מיט בוימעל.

אַספּערעגאַס („ספּערא גרעס") ווערט ווייך אין קאָכען ווען מען שיילט אַרום די הייטלעך פון די האַרטע עקען.

יונגע קוקורוזע (סוויט קאָרן) קומט אַרויס זעהר געשמאַק ווען מען שיט צו אַביסעל ברוינעם צוקער צום קאָכען און מען זאָלצט ניט דאָס וואַסער. לעגט אַריין אין קאָכיגער וואַסער און קאָכט בלויז 20 מינוט.

אַרבעס, בעבלעך קאָנען שטעהן אַ פּאָר טעג געקאָכטער־הייט; נעהמט יעדען טאָג אביסעל צו די געקאָכטע סאַלאַדס.

ברוקוועס, עגג־פּלענט, רעטעכער, קאבאקלעך, איז פריהער גוט צו צושניידען אויף רעפּטלעך און ערשט דערנאָך אָפּשיילען. עס איז אַ סך לייכטער צו שיילען.

קריהמד וועדזשעטייבלס.

קריהמד וועדזשעטייבלס הייסט גרינס פאַרגיבען מיט מעהל־סאָוס. צו איין גלאָז געקאָכטע גרינס גיט צו איין גלאָז סאָוס. אַזעלכע גרינסען ווי ברוקוועס (טוירניפּ), ציבעלעס, סעלערי, פאַרגיט מען מיט מיטעלמעסיגען סאָוס. קאַרטאָפעל פּאָדערט שיטערען מעהל־סאָוס. (זעהט סאָוסעס).

באָסטאָן בעהקט בינס.

1 פונט פּיע ביענס
ברוינער צוקער צום טעם
2 גלעזער געדיכטע טאָמיטאָ
2 עסלעפעל לימענע זאַפט
פּוטער אָדער פעטס
זאַלץ.

וואַשט.

ווייקט איין איבערנאַכט גוט איבערגעקוקטע און אויסגעוואַשענע קליינע בעבלעך (פּיע־ביענס). אין דער פריה שטעלט זיי קאָכען אין דער זעלביגער וואַסער, צוגעבענדיג זאַלץ צום טעם. ווען שוין ווייך, טוט אַריין פּוטער אָדער פעטס, ברוינעם צוקער און טאָמיטאָ זופּ און אַביסעל לימענע זאַפט, אַז זיי זאָלען אויסקומען גאַנץ וויינינגלעך. מישט מיט אַ גאָפּעל, ניט צוקוועטשענדיג די בעבלעך, לייגט זיי דאַן אַריין אין אַ באַשמירטער ערדענער כלי (קעסעראָל) און באַקט עטליכע שעה אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען. אַ צוויי מאָל מוז מען צוגיסען טאָמיטאָ יויך, אַז דאָס זאָל ניט אויסטריקענען. צוברעכט ניט די אויבערשטע קאָרע.

א בעבלעך לאַבען (חלה).

½ גלאָז בעבלעך
¾ גלאָז האָל־וויעט חלה־ברעקלעך
¼ גלאָז שטיקלעך נים
טאָמיטאָ סאוס
זאַלץ
1 עסלעפעל ברוינער צוקער
1 איי
¼ גלאָז פּוטער
¾ גלאָז מילך
אָנגעריבענער רויער מעער.

קאָכט אָפּ די האַלבע גלאָז בעבלעך, ביז ווייך. גיט צו די דריי פערטעל גלאָז חלה ברעקלעך, דאָס פערטעל גלאָז שטיקלעך ניס, דעם עסלעפעל ברוינעם צוקער, דאָס צושלאָגענע איי, דאָס פערטעל גלאָז צולזאָטע פּוטער, די דריי פערטעל גלאָז מילך, זאַלץ צום טעם. מישט גוט אויס און לאָזט עס שטעהן געגען אַ פערטעל שעה אין באַשמירטען חלה בעקעלע און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז אַ פערציג מינוט. דערלאַנגט באַגאָסען מיט טאָמייטאָ סאָוס (זעהט סאָוסעס) און באַשאָטען מיט'ן אָנגעריבענעם מעער. גרינע אויסגע־קאָכטע ארבעס איז גראַד אַזוי גוט. פאַר אַ גאַנצער גלאָז בעבלעך דאַרף מען אַלע מאַטעריאַלען פאַרדאָפּלען.

קאָכען סטרינג בינס. — וואַשט און רייניגט זיי אָפּ פאר'ן צו־שניידען, אַז די מינעראַלען זאָלען ניט אַרויס. שטעלט זיי קאָכען אין זעהר ווייניג קאָכיגער וואסער און קאָכט זיי לאַנגזאַם. זאַלצט צום לעצט און פאַרגיט מיט פּוטער. סטרינג בינס איז אויך גוט צו קאָכען מיט שטיקלעך מעערען.

יונגע בוראַקעס. — שניידט אראָפּ די בלעטער און לאָזט איבער שטיקלעך שטעקעלעך ביים קאָפּ, רייבט זיי גוט אָפּ מיט א וועדזשעטייבל בערשטעל (אין צעהן־סענט קלייט) און שטעלט זיי קאָכען, אויך ניט אראָפּשניידענדיג דעם וואָרצעל. אַזעלכע בוראַקעס „בלוטען" ניט: די זאַפט בלייבט אינוועניג און זיי זיינען געשמאַק. ווען שוין ווייך, נעהמט זיי אַרויס, לעגט זיי אַריין אין קאַלט וואַסער און דאַן גליטשט אַראָפּ די שאָ־לעכטס. פון דער יויך קאָן מען מאַכען אַ באָרשט, און די בוראַקעס עסען מיט'ן פליישׁ, אָט אַזוי ווי זיי זיינען, אָדער מען קאָן מאַכען א סאלאַד.

בראָסעל ספּראוטס. — נעמט אראָפּ די געלע בלעטלעך, וואַשט זיי אויס און שטעלט זיי קאָכען ניט צוגעדעקטערהייט אין ווייניג וואַ־סער. זאלצט ביים סוף. פאַרגיט זיי מיט פּוטער, אדער מהעל־סאוס (זעהט סאָוסעס) און דערלאַנגט.

מעערען. — קליינע מעערעך איז גוט צו קאָכען גאַנצערהייט; גרויסע דאַרף מען צושניידען. זאַלצט ביים לעצט און קאָכט זיי מיט אַ ביסענקע ברוינעם צוקער. פאַרגיט מיט פּוטער אדער פעטס.

קאַליפלאַוער. קאָכט גאַנצערהייט מיט'ן קאָפּ אין וואַסער, אדער צונעהמט אויף שטיקלעך. זאַלצט צום לעצט. קאָכט אויפגעדעקטערהייט און ניט צו לאַנג, אַז ער זאָל ניט פאַרטונקעלט ווערען. זאָל ער נאָך בלייבען האַרטלעך. זייעט אָפּ דאָס וואסער אין זופּ אַריין, פאַרגיט מיט פּוטער און אַביסעל פּאַפּריקאַ. אייניגע מישען אויס מיט מעהל־סאָוס.

געבאַקטע קאַליפלאַוער. די שטיקלעך אָפּגעקאָכטע און אָפּ־געזייעטע קאַליפלאַוער לעגט מען אויס אין אַ באַשמירטען בעקעלע

און מען באשפרענקעלט מיט אָנגעריבענעם קעז און פעטע ברעקלעך און מען באַקט דאָס ביז ברוין אין אַ ניט שטאַרק הייסען אויווען.

קאַליפלאַוער מיט שוועמלעך. געקאָכטע קאַליפלאַוער איז אויך גוט אויסצומישען מיט שוועמלעך איינגעדעמפט מיט ציבעלעס. פריהער פרעגעלט צו די דין צוברעקטע אָדער צוהאַקטע ציבעלע אין אַביסעל פעטקייט. וואַרפט אַריין די דינע שטיקלעך שוועמלעך (מאַש־רומס) און דעקט צו און לאָזט קאָכען אויף אַ קליין פייערעל. דאַן מישט אָט דעם סאָוס אויס מיט דעם קאַליפלאַוער.

עגג־פלענט (בלויע פאַטלעזשאַנעס).

1 עגג־פלענט	דינע חלה ברעקלעך אָדער
טיעפע פעטקייט	האָול־וועיעט מעהל
1 צושלאָגען איי	זאַלץ, פעפער.

צושניידט דעם עגג־פלענט אויף רעפטלעך און שיילט אָפּ. באַזאַלצט די רעפטלעך און לעגט זיי איינס אויפ׳ן אַנדערע אין אַ שיסעל און לאָזט זיי אַזוי שטעהן אַ שעה. דאָס נעהמט אַרויס די ביטערקייט. אַ האַלבע שעה פאַר׳ן דערלאַנגען ווישט זיי אָפּ טרוקען. טינקט איין אין צושלאָגען איי און דאַן אין דינע חלה־ברעקלעך, אָדער אין גראָבע האָול־וועיעט מעהל און פרעגעלט זיי אין טיעפער הייסער פעטקייט (בלעטעל 482). לעגט זיי דערנאָך אויס אויף באַבולע פאַפּיר אויף איינצונעהמען די איבריגע פעטקייט.

אָנגעפילטע עגג־פלענט.

2 עסלעפעל פעטקייט	נאָך פעטע ברעקלעך
2 גלעזער האָול־וועיעט חלה־ברעקלעך	½ גלאָז וואַסער
	זאַלץ, פעפער

צושניידט אַ רויען עגג־פלענט אויף צווייען אין דער לענג, דלובעט אויס דאָס אינעווייניגסטע, איבערלאָזענדיג קאָשיקלעך געגען אַ האַלבען אינטש די גרעב. לעגט די קאָשיקלעך אַריין אין קאַלט וואַסער און דערווייל צוהאַקט גאַנץ דין דאָס אינווייניגסטע, באַזאַלצט, באַפּעפּערט, לעגט אַריין צוויי עסלעפעל פעטקייט אין דער פריי־פאַן און פרעגעלט עס אין דעם צו, געגען אַ צעהן מינוט. איצט גיסט נאָך אַריין אַ האַלבע גלאָז וואַסער, שיט אַריין צוויי גלעזער אויסגעטריקענטע חלה ברעקלעך און מישט אויס. טריקענט אָפּ די קאָשיקלעך, באַזאַלצט און באַפּעפּערט זיי אינווייניג און פילט זיי אָן, און דעקט זיי איבער מיט די פעטע ברעקלעך. שטעלט זיי אריין אין א טיעפען פעטען בעקעלע, גיסט אָן וואַסער, אַז עס זאָל צוקומען אַ דריטעל פון דער הויך און באַקט. דערלאַנגט הייסערהייט.

אָנגעפּילטע גרינע פּעפּערס.

גרינע פּעפּערס	אָנגעפּרעגעלטע ציבעלע
צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל	פּוטער, אַן איי.
גרינס פון פּעטרושקע	זאַלץ, פּאַפּריקאַ.

אַ צוגעפּרעגעלטע ציבעלע, אויסגעמישט מיט צוקוועטשטע קאַר־טאָפּעל, מיט פּוטער, אַן איי און אַביסעל דין צושניטענע גרינס פון פּעטרושקע, זאַלץ און פּאַפּריקאַ, איז אַ גוט געפּילעכץ פאַר גרינע פּעפּערס. צושניידט די פּעפּערס אין דער לענג און וואַשט אויס די קערלעך. שניידט אַוועק דאָס שטעקעלע און דאָס אינוועניגסטע ווייסע און טרוקענט זיי אָפּ און פּילט אָן די שיפעלעך מיט דעם געפּילעכץ. שטעלט זיי אויס אין אַ בעקעלע און באַקט אַ שעה, ביז די פּעפּערס זיינען פאַרטיג.

אַן אַנדער געפּילעכץ פאַר גרינע פּעפּערס מאַכט מען צומישענדיג האַק פליייש צו די קאַרטאָפּעל. גלעט ניט אויס דאָס געפּילעכץ, זאָל עס אויסזעהן פּוכקע. באַקט ביז ברוין. זעהר אַ גוטער און שעהנער מאכל.

ספּינעדזש נומער 1.

ספּינעדזש. זאַלץ. פּוטער.

שניידט אַראָפּ די וואָרצלען און וואַשט גוט אויס. שטעלט צו אָהן וואַסער אויף אַ קליין פייערעל, ביז עס לאָזט אָן וואַסער. דאַן גיט אַ שנעלען קאָך, זאַלצט צום לעצט. צוהאַקט און מישט אויס מיט פּוטער.

ספּינעדזש נומער 2.

ספּינעדזש	זיסע סמעטאַנקע
צוריבענע געלעכלעך פון האַרטע	פּוטער
אייער	זאַלץ, פּעפּער.

קאָכט ווי פריהער, זייעט אָפּ, צוהאַקט; לעגט צוריק אריין אין טאָפּ אריין, גיט צו פּוטער, צוויי עסלעפל זיסע סמעטאַנקע און די צוריבענע געלכלעך פון צוויי האַרט געקאָכטע אייער, און קאָכט דורך אַ פּאָר מינוט.

ספּינעדזש נומער 3.

קאָכט ווי פריהער און מישט אויס מיט אַ צוגעפּרעגעלטער צי־בעלע.

ספּינעדזש נומער 4.

קאָכט ווי פריהער און מישט אויס מיט זיסען און מיט זויערען.

געקרימטע שוועמלעך.

1½ עסלעפעל פוטער	זאַלץ און פעפער
1 גלאָז מילך	שוועמלעך
1½ עסלעפעל האָול-וויעט מעהל	1 געלכעל פון אַן איי.

מאַכט אַ סאָוס פון די אַנדערהאַלבען עסלעפעל פוטער, אַ גלאָז מילך, אַנדערהאַלבען עסלעפעל האָול-וויעט מעהל, זאַלץ און פעפער, און טוט אַריין די צושניטענע רויע שוועמלעך און קאָכט אויף אַ קליין פייערעל עטליכע מינוט. פאַר'ן דערלאַנגען טוט אַריין דאָס געלכעל פון אַן איי. דערמיט איז גוט צו באַשמעלצען צוקוועטשטע קאַרטאָפעל, קאַשע, אָדער אַליין איז דאָס אויך אַ גוטער מאכל.

איינגעדעמפטע אקרא.

אקרא	רויטע טאָמייטאָס
פוטער	זאַלץ, פעפער.

וואַשט אויס די אקרא, נעהמט אַראָפּ די עקען און צושניידט אויף שטיקלעך. באַדעקט זיי מיט קאָכיגער וואַסער און לאָזט זיי לאַנגזאַם קאָכען, ביז ווייך. שיילט אָפּ אַ פּאָר רויטע טאָמייטאָס, צוהאַקט זיי, גיט זיי צו צו דער אקרא און קאָכט ווידער לאַנגזאַם. פאַר'ן דערלאַנגען גיט צו פוטער, זאַלץ און פעפער.

גרינע אַרבעס מיט ברוינע רייז. — קאָכט אָפּ אַרבעס און ברוינע רייז אין באַזונדערע טעפּלעך. צוהאַקט גאַנץ דין צוויי ציבעלעס און פּרעגעלט זיי אין אויל ביז ברוין, דאַן מישט אַלע דריי זאַכען צוזאַמען.

גרינע אַרבעס מיט מעהל סאָוס. — ווייקט איין איבער נאַכט די אייַנגעדריקטע, די ניט-גלאַטע יאַפּאַנעזער גרינע אַרבעס. אין דער פריה קאָכט אויף און שטעלט דאָס אַריין אין דאָבעל-בוילער קאָכען ביז ווייך. דאַן מישט אויס מיט פעטען מעהל-סאָוס און אַ קאַפּיטשקע ברוינעם צוקער. קאָכט נאָך אַ פּאָר מינוט און דער-לאַנגט. מישט ניט ביים קאָכען, וועלען זיי בלייבען גאַנץ. א „פייער-לעס" איז דער בעסטער אויוון פאַר זיי. (בלעטעל 463).

געקרימטע ציבעלקעלעך. — שיילט אָפּ ווייסע ציבעלקעלעך און וואַרפט זיי אַריין אין קאָכיגען וואַסער און קאָכט ביז ווייך. פאַר'ן אַרויסנעמען זאַלצט צו. איצט זייעט זיי אָפּ טרוקין און באַדעקט זיי מיט מיטעלמעסיגען מעהל-סאָוס (זעהט סאָוסעס), קאָכט זיי אויפגעדעק-טערהייט.

בראָקאָלי. דאָס איז א גרינס, וואס איז ניט לאנג אריינגעבראַכט געוואָרען אין די פאַראייניגטע שטאַטען פון איטאַליען און ער איז זעהר גוט. מען דאַרף קויפען נאָר די קלענערע קעפּלעך. אָבער ווען מען קריגט נאָר די גרויסע, דאַרף מען אַוועקשניידען די האַרטע חלקים און נאָר קאָכען די „בלום" און די ווייכע שטעקלעך. קאָכט אין

זאַלץ וואַסער אויפגעדעקטערהייט, פון פערציג ביז פופציג מינוט. פון צופיל קאָכען ווערט עס געל און עס איז שוין ניט אַזוי גוט. עסט עס מיט פּוטער.

דענדראַליין. — אָט די גרינס איז נאָר גוט איידער דאָס בליהט, ווייל עס ווערט שטאַרק ביטער. קאָכט אין ווייניג וואַסער, זאַלצט צום לעצט, זייעט אָפּ, צוהאַקט דין און פאַרגיט מיט פּוטער.

געפּרעגעלטע פּאַסטערנאַק.

פּאַסטערנאַק	איי, זאַלץ, פעפער
פעטס, אָדער בוימעל	דינע חלה ברעקלעך

שיילט אָפּ און קאָכט דעם פּאַסטערנאַק גאַנצערהייט. זייעט אָפּ דאָס וואַסער, צושניידט אין לענגליכע, דינע שטיקלעך, באַזאַלצט און באַפעפערט, טינקט איין אין איי און דאַן אין דינע טרוקענע ברעקלעך און פּרעגעלט אין פעטס, אָדער בוימעל, ביז גוט צוגעברוינט. טריקענט אָפּ אויף באַבולע פּאַפּיר.

קריעמד פּאַרסניפּס (פּאַסטערנאַק). — אָט די זעלביגע אָפּגעזיגענע שטיקלעך פּאַסטערנאַק קאָן מען אויך אַריינלעגען אין אַ מיטעלען מעהל־סאָוס און דערלאַנגען.

סעלסיפאַי (אויסטער פּלענט)

קאָכט ווי דעם פּאַסטערנאַק און פּרעגעלט איהם אויך אַזוי, אָדער דערלאַנגט איהם אין אַ סאָוס, גראַד ווי דעם פּאַסטערנאַק.

געלע ברוקווע. — צושניידט אויף רעפטלעך און דאַן שיילט אָפּ און צוברעקט אויף דיקלעכע פיערעקעכיגע שטיקלעך („דאַיס" רופט מען דאָס אויף ענגליש) און קאָכט, צוזאַלצענדיג ביים לעצט. זייעט אָפּ דאָס ביסעל וואַסער אין זופּ אריין און באַשמעלצט מיט פּוטער.

געקריהמטע ווייסע ברוקווע. — קאָכט ווי די געלע און נאָכ'ן אָפּזייען דאָס ביסעל וואַסער אין זופּ אריין, לעגט זיי אריין אין אַ מיטעלען מעהל־סאָוס (זעהט סאָוסעס), אָדער מיט פּוטער אַליין זיינען זיי אויך גוט.

ווייסע ברוקווע מיט קאַרטאָפעל.

רעפטלעך קאַרטאָפעל	פעטקייט,
רעפטלעך ברוקווע	ציבעלע, זאַלץ.

קאָכט גוט צוגעדעקט, אין ניט קיין סך וואַסער, די קאַרטאָפעל און די ברוקווע, מיט אַ ביסעל זאַלץ. פאַרגיט מיט צוגעפּרעגעלטער ציבעלע, מישט מיט אַ גאָפּעל.

סעלעריאַק, אָדער נאָב סעלערי. — דאָס איז זעהר אַ גוטע גרינס. ברוּיכט די בלעטער צום זופּ, אָבער די סעלעריאַק וואָרצלען (ווי קאַרטאָפעל) איז גוט אָפּצושיילען, צו צושניידען אויף שטיקלעך, קאָכען, און זאַלצען ביים סוף. קאָכט אין

ווייניג וואַסער און מאַכט אַ סאָוס פון דעם וואַסער, פוטער, מעהל און דערוואַרימט אין דעם דעם סעלעריאַק.

האָבבאַרד סקוואַש (אַזאַ קאַבאַק). — אַט דעם קאַבאַק איז גוט אָפּצוּוואַשען און איהם גאַנצערהייט אַריינרוקען אין אויווען באַקען, דאַן עפענט מען איהם, מען רייניגט אויס די קערלעך, מען קראַצט אַרויס דאָס אינוועניגסטע פון דער שאָלעכץ און צוגעבענדיג אַביסעל סמעטאַנקע, קריגט מען אַ געשמאַקע פּאַטראַווע.

ווייסע קאַבאַקלעך (סאָמער סקוואַש).

1 סאָמער סקוואַש	2 עסלעפעל ברוינע רייז
ברוינער צוקער צום טעם	זאַלץ, פוטער
געדיכטע טאָמיטאָ יויך	1 לימענע.

צושניידט דעם סקוואַש אין רעפטלעך און שיילט אָפּ, אַרויסנעהמענדיג דאָס אינוועניגסטע, צושניידט אויף דינע שטיקלעך און שטעלט קאָכען מיט דער ברוינער רייז. זאַלצט צום לעצט. פאַר'ן דערלאַנגען גיט צו געדיכטע טאָמיטאָ יויך, פוטער, קוועטשט אַריין די לימענע און אַ ביסענקע ברוינעם צוקער.

איינינגע קאָכען אַ פּאָר ווייניגע עפעל צוזאַמען מיט'ן קאַבאַק.

אָבקאָכען אָט די ווייסע קאַבאַק אין ווייניג זאַלץ וואַסער און דאַן אויסמישען מיט פוטער אליין, איז אויך זעהר גוט.

(זופּ פון קאַבאַקלעך זעהט יונגע אַרבעס זופּ, בלעטעל 544).

קאָכען קרויט.

שטיקער קרויט. — זאַלץ. — פוטער.

ווייסע קרויט קאָכט מען אין זאַלץ-וואַסער אויפגעדעקטערהייט. עס געווענדט זיך, ווי יונג דאָס קרויט איז. אָבער קיין זעקס שעה, ווי אונזערע פרויען קאָכען דאָס, דאַרף מען ניט. דאָס לייב און לעבען ווערט דערפון אַרויסגעקאָכט. געקאָכטע קרויט מיט אַ שטיקעל פּוטער איז טעם גן-עדן.

רויט קרויט נומער 1.

1 קליין קעפּעל רויטע קרויט	3 עסלעפעל פוטער
2 ווייניגע עפּעל	צימרינג, זאַלץ
זאַפט פון אַ לימענע	ברוינער צוקער צום טעם

רייבט אָן אויפ'ן ריעב-אייזען מיט די גרויסע לעכער דאָס קליין העבטעל רויטע קרויט און שטעלט עס קאָכען מיט אַ פּאָר אָבגעשעהלטע, צובראָקטע, ווייניגע עפּעל און אַביסענקע זאַלץ. קאָכט ניט אין קיין סך וואַסער, אַרויסגעשטעלט אויף אַ טעצעל איבער'ן פלאַם, אַז דאָס זאָל ניט צופּאַלען. ווען אַלץ איז שוין גאַנץ ווייך, קוועטשט אַריין די לימענע, לעגט אַריין די פוטער, אַביסעל געמאָלענעם צימרינג און פאַרפּראַוועט מיט אַביסעל ברוינעם צוקער צום טעם.

רויט קרויט נומער 2.

2 פונט דין אָנגעשניטענע רויטע קרויט.	אַ מאַרך ביין
¼ גלאָז ברוינע רייז	2 גרינע עפּעל
	ברוינער צוקער, צימרינג, זאַלץ.

צושניידט דאָס קרויט און שטעלט עס קאָכען מיט דעם מאַרך־ביין און די רייז און ווייניג וואַסער. זאַלצט צום לעצט. אַ האַלבע שעה פאַר'ן אַראָבנעהמען לעגט אַריין די אָנגעריבענע עפּעל. פּראָוועט צו מיט'ן צוקער, צימרינג און לימענע־זאַפט.

געפּרעגעלטע טאָמייטאָס (פּאָמידאָרען) — צושניידט מיט דער שאָלעכטס עטליכע רויטע טאָמייטאָס אויף דיקליכע רעפטלעך. באַשיט זיי מיט זאַלץ, פעפער און האָל־ווייט חלה־ברעקלעך און פּרעגעלט אין פעטקייט.

געדעמפּטע טאָמייטאָס. — באַגיסט עטליכע פרישע טאָמייטאָס מיט קאָכיגע וואַסער און לאָזט זיי שטעהן אַ פינף מינוט צוגעדעקטערהייט. זייעט אָב און גיסט אָן קאַלט וואַסער און שעהלט אַראָב די הייטלעך. רייניגט אָב דאָס שוואַרצע און צושניידט אויף שטיקלעך און קאָכט זיי, אָהן וואַסער, אויף אַ קליין פייערעל און אַ גוט צוגעדעקטען טאָפּ. גיט צו צוויי עס־לעפעל פעטקייט אויסגעמישט מיט אַביסענקע האָל־ווייט מעהל, אָדער ברעקלעך.

טאָמייטאָ סקעלאָפּ בלעטעל 586.

קאַרטאָפעל.

זינט קאַרטאָפעל זיינען אויסגעפונען געוואָרען האָט די וועלט אויפגעהערט צו וויסען פון הונגער. דאָס איז אַ ביליג און געזונט עסען. אָבוואָהל עס איז אַזוי רייך אין קראַכמאַל, אָבער דער קראַכ־מאַל גיט ניט אַזאַ זויערקייט, ווי דער קראַכמאַל פון די תבואות. די קאַרטאָפעל איז רייך אין פּאָטעסיום, קאַלציום און מאַגנעזיום. אָבער אַט די מינעראַלען האַלטען זיך סאַמע אונטער'ן הייטעל, און אַוועק־שניידען זיי הייסט אַוועקשניידען דאָס בעסטע. אפילו אָבגעקראַצטע קאַרטאָפעל פאַרלירען אויך עפּעס. דאָס בעסטע איז זיי צו קאָכען אין דער שאָלעכטס.

קאַרטאָפעל אין די „מונדירען". — ווען מען קאָכט די קאַר־טאָפעל ניט געשעלטערהייט, רינט פון איהר ניט אַרויס קיין שום זאַך און עס רינט אין איהר כמעט קיין וואַסער ניט אַריין. אָבגעשעהלטע רויע קאַרטאָפעל נעהמען זיך אָן מיט וואַסער און פאַרלירען נאָך נוצ־ליכע זאַכען. ווער ווייס ניט, אַז קאַרטאָפליע־וואַסער איז געשמאַק, ווייל עס האָט אין זיך דאָס גוטע פון אָט דעם עסען.

געבאַקטע קאַרטאָפעל זיינען געזונטער און געשמאַקער ווי געקאָכטע. זיי „קאָכען" זיך אין זייער אייגען וואַסער. קיין זאַך רינט ניט אַרויס און רינט ניט אַריין.

קאַרטאָפעל צום באַקען מוז מען אָבריייניגען מיט אַ ווערזשעטיי־בעל בערשטעל (צעהן־סענט קלייט), ווייל מען עסט זיי געוועהנליך מיט דער שאָלעכטס.

די שאָלעכטס אַ מחיה. — די טעאָריע, אַז מען דאַרף עסען ברויט מיט די קלייען, ווייל די גראָבקייט פון די קלייען העלפט דער פאַרדייאונג — דאָס איז דער בעזעם פאַר'ן מאָגען — אָט די טעאָריע איז אויך אמת ביי קאַרטאָפעל. די שאָלעכטס איז די קלייען. מיט אַ ווערזשעטייבעל בערשטעל דאַרף מען זי גוט אָבשקראָבען און אויס־שווענקען אין אַ סך וואַסער און זיי אָט אַזוי באַקען, און דערנאָך עסען מיט דער שאָלעכטס. אפילו פאַר אַ קליין קינד איז דאָס גוט.

קאַרטאָפעל פאַר פעטע מענשען. — דאָס ווייסקייט פון קאַרטאָפעל איז קראַכמאַל און מאַכט פעט, אָבער פון געבאַקטע קאַרטאָפעל קען מען אַרויסוואַרפען דאָס ווייסע און עסען נאָר די שאָ־לעכטס. דאָס באַפרידיגט שטאַרק און מאַכט ניט פעט.

צוקוועטשטע קאַרטאָפעל. — אָט דער מאכל איז גראָד אַזוי געשמאַק, אויב ניט געשמאַקער, ווען מען שעהלט אָב די קאַרטאָפעל נאָכ'ן קאָכען און מען צוקוועטשט זיי און מען פאַרפראַוועט זיי גוט מיט מילך, פוטער און אַ רוי איי. צושלאָגט גוט.

„רייזען" קאַרטאָפעל. — די אָבגעשעהלטע געקאָכטע קאַרטאָ־פעל קאָן מען „רייזען", דאָס הייסט, מאַכען אויסזעהן ווי רייז, דורכ־קוועטשענדיג זי דורך אַ פאָטייטאָ רייזער (אין האַרדוועהר אָדער דע־פאַרטמענט קלייטען). פריהער באַשמעלצט און באַזאַלצט, אַז מען זאָל די „רייז" ניט דאַרפען צוקוועטשען.

פאַרפראַוועוען קאַרטאָפעל. — צוקוועטשטע קאַרטאָפעל גע־ווינען אַ סך, ווען צוזאַמען מיט דער פוטער, מילך און זאַלץ גיט מען נאָך צו ציבעלע־זאַפט און אַביסעל נאָטמעג.

ווען קאַרטאָפעל בראָטען זיך צוזאַמען מיט'ן פלייש אין אויווען, נעהמט זיי אַרום אַזוי באַלד, ווי זיי ווערען ווייך. ביים לעצט שטעלט זיי אַריין צוצוברוינען, קריגען זיי ניט דעם טשאָלענט־טעם, וואָס פיעל האַסען אַזוי.

גרויסע קאַרטאָפעל איז גוט פריהער צו דערוואַרימען אין הייס וואַסער איידער מען שטעלט זיי באַקען. עס נעהמט צו וועניגער גאַז.

גרויסע קאַרטאָפעל נעהמען לאַנג, ביז זיי באַקען זיך אָב. צושניידט זיי אויף צווייען אין דער לענג און שטעלט זיי אויס מיט דער געשניטענער זייט אַרויף. זיי באַדעקען זיך מיט אַ ברוינעם הייטעל און ווערען געשמאַק. ביים באַקען קאַרטאָפעל איז גוט פריהער צו דערהיצען דעם אויוווען, איידער מען לעגט זיי אַריין.

קאַלטע שטיקלעך קאַרטאָפעל, וואָס בלייבען פון נעכטען,

איז גוט צו פּרעגלען צוזאַמען מיט קלייניגקע פּיער־עקעכדיגע (דיים) שטיקלעך האָול־וויעט חלה; זעהר געשמאַק.

טינקט איין די רעפּטלעך קאַרטאָפעל אין מילך, ווערען זיי שנע־לער ברוין ביים פּרעגלען.

יונגע קאַרטאָפעל. — יונגע קאַרטאָפעל זיינען זעהר געשמאַק, ווען מען קאָכט זיי איין מיט אַ שטיקל מיאַטקע (מינט). קאָכט זיי אָב, שעהלט זיי אָב און דערוואַרימט אין פּוטער און אַביסעל מיאַטקע.

ווען אָבגעקאָכטע קאַרטאָפעל דאַרפען שטעהן און וואַר־טען, איז גוט דעם אָבגעזיעגענעם טאָפּ איבערצודעקען מיט אַ צונויפ־געלעגטען ריינעם האַנדטוך. די פּאַרע געהט אַרויס, ווערען זיי ניט נאַס, אָבער די וואַרימקייט בלייבט אינוועניג, קאָנען זיי וואַרטען און ווערען ניט קאַלט.

צוהאַקטע געבאַקענע קאַרטאָפעל.

געקאָכטע קאַרטאָפעל זאַלץ
הייסע פעטקייט פּעפּער.

צוהאַקט אָבגעשעהלטע, געקאָכטע קאַרטאָפעל, ביז די שטיקלעך זיינען אַ האַלבען אינטש די גרויס. וואַרפט זיי אַריין אין הייסער פעטקייט אין דער פריי־פּאַן, באַזאַלצט און באַפעפערט, און מישט זיי אַהין און אַהער, ביז זיי ווערען געלבליך. איצט דעקט צו די פּאַן און שטעלט זי אַריין אין ניט קיין הייסען אויווען און דערלאַנגט הייסערהייט.

באַמעהלטע קאַרטאָפעל.

רעפּטלעך קאַרטאָפעל פּוטער, מילך, פּעטרושקע
האָול־וויעט מעהל זאַלץ, פּעפּער

צושניידט אָבגעשעהלטע, געקאָכטע קאַרטאָפעל אויף דיקליכע רעפּטלעך, לעגט זיי אַריין אין אַ באַפּוטערטער פריי־פּאַן, שיט זיי איבער מיט האָול־וויעט מעהל, זאַלץ, פּעפּער און דין צובראָקטע פּעט־רושקע. שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער דאָ און דאָרט און גיסט אָן מילך, אַז עס זאָל די קאַרטאָפעל איבערדעקען. דערהיצט צוגעדעקטערהייט אויף אַ קליין פייערל.

קאַרטאָפעל אין פּעטרושקע מעהל סאָוס.

געקאָכטע קאַרטאָפעל דין צובראָקטע גרינס פון פּעט־
שיטערער מעהל סאָוס רושקע, זאַלץ.

שעהלט אָב די געקאָכטע קאַרטאָפעל און צובראָקט זיי אויף דיים, לעגט זיי אַריין אין שיטערען מעהל סאָוס (בלעטעל 534) אויסגעמישט מיט דער פּעטרושקע.

סמעטענע קריעמד קאַרטאָפעל.

צוהאַקטע געקאָכטע קאַרטאָפעל זאַלץ
סמעטאַנקע פּעפּער

מישט אויס די קאַרטאָפּעל מיט זיסע סמעטענע, לעגט זיי אויס אין אַ בעקעלע און שטעלט זיי צוברוינען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (350 גר. היץ). פאַרגעסט ניט קיין זאַלץ.

אַ בעקען קאַרטאָפּעל.

צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל	גרינס פון פעטרושקע
אָנגעפּרעגעלטע ציבעלעס	1 איי, פּוטער, זאַלץ.

פּראַוועט גוט צו די קאַרטאָפּעל מיט זאַלץ, מישט אויס מיט פּעט-איינגעפּרעגעלטע ציבעלע, דין צוּבראַקטע פעטרושקע און אַן איי. לעגט אויס אין אַ גוט באַשמירטען בעקען און באַקט. צושניידט אויף פיער-עקעכיגע שטיקער און נעהמט אַרויס מיט אַ ברייט לאָפּעטקעלע.

קאַרטאָפּעל חלה מיט ניס.

2 שטעקעלעך סעלערי	1 איי, 3 עס-לעפעל פעטקייט
¾ גלאָז קליינע שטיקלעך ניס	זאַלץ, פעפער, פּאַפּריקאַ
3 גלעזער צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל	2 טעע-לעפ. אָנגעריבענע ציבעלע

צוּבראַקט דין אַ פּאָר גרויסע שטעקעלעך ווייסע סעלערי און קאָכט זיי, ביז ווייך, אין אַביסעל געזאַלצענע וואַסער, זייעט אָב און מישט אויס מיט דריי-פערטעל גלאָז דין צוּבראַקטע ניס, דריי גלעזער צו-קוועטשטע קאַרטאָפּעל, דריי עס-לעפעל פעטקייט, אַן איי, זאַלץ צום טעם, ציבעלע. מישט אַלץ גוט אויס, פּאַקט אַריין אין באַשמירטען חלה בעקעלע און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (350 ביז 400 גראַד היץ), דאָס איז גוט מיט טאָמיטאַ סאוס. (זעהט סאָוסעס).

קאַרטאָפּעל קאָשיקלעך נומער 1.

גרויסע געבאַקענע קאַרטאָפּעל	פּוטער, מילך, אָדער סמעטאַנקע.
חלה-ברעקלעך, זאַלץ	1 איי.

ווען מען צושניידט גרויסע געבאַקענע קאַרטאָפּעל אויף העלפט און מען דערלובעט אויס דאָס ווייסע, איבערלאָזענדיג די שאָלעכטס, ווי קאָשיקלעך, קאָן מען דאַן דאָס ווייסע פאַרפּראַווען מיט וואָס מען וויל: מיט פּוטער, מילך, אַ רוי איי, סמעטאַנקע, און דאַן צוריק אָנ-פילען די קאשיקלעך, באַדעקען מיט שטיקלעך פּוטער און חלה-ברעק-לעך און דאַן געבען אַ ברוין צו אין אויוון. מען קריגט אַ געשמאַקען און אַ שעהנעם מאכל צום מאָלצייט.

קאַרטאָפּעל קאָשיקלעך נומער 2.

צוהאַקטע פליייש	געפּרעגעלטע ציבעלעס
צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל	זאַלץ, פעפער.

די אויבען-דערמאָנטע צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל קאָן מען איבער-מישען מיט גוט צוגעפּראַוועטע האַק-פליייש און געפּרעגעלטע ציבעלעס און אָנפילען די „קאשיקלעך”, און אָט אַזוי באַקען.

קאַרטאָפעל קאָשיקלעך נומער 3.

צוויי ווייסלעך פון אייער.

צוקוועטשטע קאַרטאָפעל	פינאַט פוטער

אָדער די צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל קאָן מען אויך אויסמישען מיט פינאַט פוטער און צוויי ווייסלעך פון אייער און אָנפילען די קאשיקלעך און באַקען. אָט די אַלע קאשיקלעך דאַרף מען אָנפילען, ניט אריינ־קוועטשענדיג די קאַרטאָפּעל, נאַר זי אַריינלעגען לייכט, פוכקע, און אויך ניט אויסגלעטענדיג.

דעלמאָניקא קאַרטאָפעל.

2 גלעזער שטיקלעך געקאָכטע קאַרטאָפעל (דיים)	טרוקענע חלה־ברעקלעך פוטער
2 גלעזער מיטלען מעהל סאָוס	זאַלץ.

שעהלט אָב די געקאָכטע קאַרטאָפּעל און צושניידט זיי אויף דיים (פיער־עקעכדיגע קליינע שטיקלעך) און נעהמט צוויי פולע גלע־זער קאַרטאָפּעל, מישט זיי אוים מיט׳ן מעהל סאָוס, לעגט אוים אין באַשמירטען טיעפען בעקעלע, באַדעקט מיט געפוטערטע חלה־ברעק־לעך און באַקט, ביז גוט צוגעברוינט. פאַרגעסט ניט צוצוזאַלצען.

פרענטש פראַיד קאַרטאָפעל.

לענגליכע שטיקלעך רויע קאַר־טאָפעל.	אַ טאָפּ פעטקייט זאַלץ

ווען מען וויל מאַכען אָט דעם מאכל, איז גוט די שטיקלעך אָב־געשעהלטע קאַרטאָפּעל איינצואווייקען אין קאַלט וואַסער און דאַן אויף אַ מינוט זיי אַריינוואַרפען אין הייסער וואַסער, זיי דאַן גוט אָבטרוקע־נען אין אַ ריינעם טוך און, אַריינלעגענדיג זיי אין דראָטענעם קאָשיקעל, אַריינשטעלען אין זודיגען פעטס. זיי קומען אַרוים ווייך אינוועניג און דאַר און ברוין אין דרויסען.

געגלעזטע סוויט פּאָטייטאָ (זיסע קאַרטאָפעל).

סוויט פּאָטייטאָס	זאַלץ
1 גלאָז ברוינער צוקער	פעפער
¼ גלאָז וואַסער	שטיקלעך פוטער.

קאָכט אָב סוויט־פּאָטייטאָס מיט דער שאָלעכטס, שעהלט זיי אָב און צושניידט זיי אויף העלפט אין דער לענג. טינקט זיי איין אין אַ סיראָפּ געמאַכט פון אַ גלאָז ברוינעם צוקער מיט אַ פערטעל גלאָז וואַסער. לעגט זיי אוים אין אַ באַשמירטען בעקעלע, באַשפרענקעלט זיי מיט אַביסענקע זאַלץ און פעפער. לעגט אַרויף שטיקלעך פוטער און באַקט זיי אין אַ הייסען אויווען, ביז זיי ווערען צוגעברוינט.

פוכקע סוויט פּאָטייטאָ.

2 גלעזער צוקוועטשטע סוויט פּאָטייטאָ
¼ גלאָז מילך, אָדער סמעטאַנקע
2 לעפעל פּוטער
1 איי
זאַלץ, פעפער.

צו צוויי גלעזער געקאָכטע צוקוועטשטע זיסע קאַרטאָפעל גיט צו צוויי לעפעל פּוטער, זאַלץ און פעפער, אַ פערטעל גלאָז מילך, אָדער זיסע סמעטענע. שלאָגט אַריין דאָס געלכעל פון אַן איי, צושלאָגט דאָס ווייסעל, ביז אַ פיענע, און גיט דאָס אויך אַריין. באַקט אין אַ באַשמירטען בעקעלע.

סוויט פּאָטייטא און פיינעפעל.

דינע רעפּטלעך געקאָכטע סוויט-פּאָטייטאָ
קליינע שטיקלעך פיינעפעל
⅓ גלאָז האָניג
¼ גלאָז וואַסער.

קאָכט אָב סוויט-פּאָטייטאָס, קיהלט זיי אויס, שעהלט זיי אָב און צושניידט אין דינע רעפּטלעך. איצט מישט אויס אַ דריטעל גלאָז האָניק מיט אַ פערטעל גלאָז וואַסער און גיסט אַביסעל דערפון אַריין אין אַ באַשמירטען בעקעלע. לעגט אויס די קאַרטאָפעל אויסגעמישט מיט קליינע שטיקלעך פיינעפעל און גיסט אַרויף דאָס איבריגע האָניג-וואַסער, און באַקט אַ צוואַנציג מינוט אין אַן אויוון מיט 380 גראַד היץ. מ'דאַרף נעמען אַ האַלב אַזויפיל פיינעפעל, ווי קאַרטאָפעל אין מאָס.

שיריים פון סוויט פּאָטייטאָ.

צוקוועטשטע סוויט-פּאָטייטאָ
פּוטער, סמעטענע
סיראָפּ פון ברוינעם צוקער
מילך.

איבערגעבליבענע סוויט-פּאָטייטאָ קאָן מען צוקוועטשען מיט מילך און פּוטער און אַביסעל סמעטענע, זאַלץ און פעפער. לעגט אויס אין אַ גוט באַשמירטען בעקעלע, באַגיסט מיט אַ געדיכטען סיראָפּ, גע-מאַכט פון ברוינעם צוקער און פּוטער. באַקט עס אין ניט קיין זעהר הייסען אויוון (400 גראַד היץ), ביז דער צוקער ווערט געגלעזט.

סאַלאַדס

סאַלאַדס זיינען עסענס צוזאַמענגעשטעלט געוועהנליך פון אַלער-ליי רויע, אָדער געקאָכטע גרינסען. דאָס איז אַ צוגאָב צום מאָלצייט, און איז זעהר ערפרישענד און נוצליך צו דער פאַרדייאונג. אחוץ וואָס די גרינסען אַליין זיינען געזונט, איז נאָך די צוזאַמענשטעלונג פון אַ סאַלאַד, מיט זיינע פאַרשיידענע קאָלירען פון גרינסען, זעהר אָנציהענד פאַר'ן אויג און פאַר'ן אַפּעטיט.

דער אַפּעטיט העגנט שטאַרק אָב פון דעם אויסזעהן פון דעם עסען. ווען דאָס עסען איז שעהן צוגעגרייט און אָנציהענד מיט די

קאָלירעןֿ, ווירקט דאָס דורך די נערוועןֿ פון די אויגען אויף די נערוועןֿ, וואָס האָבען צו טאָן מיט די פאַרדייאונגס־זאַפטען.

אַט דאַרום, ווען דעם אויג געפעלט עפּעס אַ מאכל, הויבען די סליונקעס אין מאָל אָן שנעלער צו רינען, און דאָס הייסט, נאַטירליך, אַז דער אַפּעטיט איז פאַרשטאַרקט געוואָרען. און אַט דאַרום האָט זיך טאַקע אויסגעאַרבייט אַט די זעהר נוצליכע מאָדע צו גרייטען אַ שעה־נעם טיש און צו שטעלען אויפ'ן טיש שעהן־געמאַכטע מאכלים. אָבער דער מאכל, וואָס רייצט אממעהרסטען דעם אפּעטיט, איז אַ סאַלאַד פון פאַרשיידענע קאָלירען גרינס.

עס איז אמת, אַז אַלע גרינסען זיינען טאַקע נוצליך און געזונט. אָבער ווען מען דערלאַנגט נאָר איין סאָרט, ווי צ. ב. אַ שטיק שאלאטא, אָדער סעלערי, איז דאָס ניט אַזוי אָנציהענד, ווי ווען אין סאַלאַד ליעגט גרינס און ווייס און צווישען זיי קוקט אַרויס די געלקייט פון אַ מעער, און ערשט פון אויבען שמייכעלט די רויטקייט פון רעפּטלעך טאָמיי־טאָס א. אַז. וו.

די פליכט פון דער באַלעבאָסטע איז אַלזאָ צו זעהן, אַז די סאַ־לאַדס זאָלען טאַקע זיין פון גוטע פרישע גרינסען, אָבער די קאָמבינאַ־ציעס פון די קאָלירען זאָל זי אויך נעהמען אין אַנבאַטראַכט און זיי שענקען איהר ערנסטע אויפמערקזאַמקיים. דאָס איז ניט אַזאַ שווערע תורה. אַ פּאָר מאָל גיט מען זיך אָב מיט אַט דער פראַגע און דערנאָך געהט עס שוין, ווי געשמירט. עס נעהמט גאָר קיין צייט ניט פאַר דער דורכשניטליכער פרוי צו ווערען אַן אַרטיסטקע אין דעם צונויפשטעלען פון סאַלאַדס, ווייל די נאַטור מיט איהרע שעהנע געמישטע קאָלירען אין אַט די עסענס ווייזט אַליין דעם וועג.

אין הויז טאָרען דאַרום קיינמאָל ניט פעהלען קיין מאַטעריאַלען פאַר אַ שעהנעם און געזונטען סאַלאַד פון רויע, גראד ווי פון געקאָכטע, גרינסען און פרוכטען. אַ באַלעבאָסטע מוז דאַרום שטענדיג זיין צו־געגרייט צונויפצושטעלען אויף דער גיך אַ סאַלאַד. אויפ'ן אייז דאַרף שטענדיג זיין קרויט, מעערען, שאלאטע, אַ גרינער פעפער, טאָמייטאָס, אַ הוגערקע, לימענעס א. אַז. וו. גוטער בוימעל אויך.

קאַרטאָפעל סאַלאַד.

געקאָכטע קאַרטאָפעל	אָליוו אָדער סאַלאַד אויל
גרינס פון פּעטרושקע	ציבעלע, סעלערי
לימענע	גרינע פעפער, זאַלץ.

קאָכט אָב אין זאַלץ־וואַסער מיטלע קאַרטאָפעל, אַז זיי זאָלען ניט צופאַלען ווערען. שעהלט זיי אָב וואַרימערהייט און צושניידט אויף קליינע שטיקליך. בראָקט אַריין אַ ציבעלע, עטליכע שטיקלעך סע־לערי, ניט קיין סך גרינעם פעפער און דאָס גרינס פון פּעטרושקע, זעהר דין צושניטען. קוועטשט אַריין אַ לימענע און גיסט איבער מיט

דעם בעסטען בוימעל. מישט מיט אַ גאָפּעל, אָדער אַ גאָפּעל אין איין האַנט און אַ לעפעל אין דער צווייטער. עס זיינען פאַראַן אַזעלכע סאַלאַד־סעטס געמאַכט פון האָרן. מיט זיי איז גוט צו מישען און אויך צו צוטיילען דעם סאַלאַד ביים טיש.

קעניג פון אַלע סאַלאַדס.

1 מעערעל	¼ גרינע פעפער	1 האַרט קעפּעל קרויט
1 ציבעלע	1 רויטע טאָמייטאָ	עטליכע בלעטלעך שאַרלאַטע
ברוינער צוקער	3 שטעקעלעך סעלערי בוימעל, זאַלץ, לימענע.	

רייבט אָן אויף'ן ריב־אייזען מיט די גרויסע לעכער אַ האַרט קעפּעל קרויט און אַ רויען מעער. איצט בראָקט אַריין אַ ציבעלע, עטליכע שטעקלעך סעלערי, אַ שטיקעל גרינעם פעפער, אַ פּאָר בלעטלעך שאַלאַטע און אַ רויטע טאָמייטאָ, אָדער צוויי. זאַלצט צו און מישט אוים מיט לימענע־זאַפט און גוטען בוימעל. אַביסעלקע ברוינער צוקער גיט צו אַ גוטען טעם. לאָזט שטעהן אַ שעה.

סאַלאַד פון רויע קרויט. — צורייבט קרויט אויפ'ן ריב־אייזען מיט די גרויסע לעכער. זאלצט צו. צובראָקט אויף פירעקעכדיגע שטיקלעך אַ פּאָר וויניגע עפּעל און בראָקט אַריין אַ פּאָר נים. גיט צו סאלאד־דרעסינג (זעהט דרעסינג) און מישט אַלץ גוט אוים.

קרויט סאַלאַד.

רוי קרויט	2 שטעקלעך סעלערי
1 וויניגער עפּעל	1 מאַראַנץ, שטיקלעך נים.

צוהאַקט דין רויע קרויט צוזאַמען מיט דעם וויניגען עפּעל און די פּאָר שטעקעלעך ווייסע סעלערי. קוועטשט אַריין די זאַפט פון אַ זאַפטיגען מאַראַנץ און מישט גוט אוים. שטיקלעך נים פאַרבעסערען נאָך אָט דעם גוטען סאַלאַד.

נים און קרויט סאַלאַד.

אַן עפּעל	סאַלאַד־דרעסינג	זאַלץ.
אָנגעריבענע קרויט	ברוינער צוקער	פינאַטס

צורייבט קרויט אויף דעם גרויסען ריב־אייזען. זאַלצט צו צום טעם, פאַרגיט מיט סאַלאַד־דרעסינג (בלעטעל 532) און דעם עפּעל צושניטען אויף דייס. פאַרפּראַוועט מיט ברוינעם צוקער און מישט אוים מיט פינאַטס (פיסטאַשקעס).

אַרבעס און מעערען סאלאד.

מעערען	שאלאטע־בלעטלעך, זאלץ
1 עפּעל	געקאָכטע אַרבעס, נים
	סאַלאַד־דרעסינג, אָדער מעיאָנעז.

רייבט אָן אויף אַ קליינעם ריב־אייזען רויע מעערען, מישט זיי אוים מיט געקאָכטע אַרבעס, צובראָקטע נים און מיט פיצינקע שטיק־

לעך עפּעל., און באַגיסט מיט סאַלאַד־דרעסינג. אָדער מישט אוים מיט מעיאָנעז (בלעטעל 532) און לעגט אוים אויף פרישע שאלאטע־בלעטלעך.

מעערען סאַלאַד.

אָנגעריבענע רויע מעערען	ניס
רעטעכלעך	לימענע אָדער פרענטש דרעסינג
בוימעל, אָנגעריבען קרויט	זאַלץ.

מישט די אָנגעריבענע מעערען אוים מיט אָנגעריבען קרויט (אויף די גרויסע לעכער) און פּיצענקע שטיקלעך סעלערי, בראָקט אריין אַ ציבעלע און רעטעכלעך, שטיקלעך ניס, און קוועטשט אריין אַ לימענע. אָדער באַגיסט מיט פרענטש דרעסינג (זעהט דרעסינגס).

ספּינעדזש סאַלאַד.

געקאָכטע ספּינעדזש	האַרט־געקאָכטע אייער
פרענטש דרעסינג	שאלאטע.

צוהאַקט אָבגעזיעגענעם, אָבגעקאָכטען ספּינעדזש. צוהאַקט די האַרט־געקאָכטע ווייסלעך און די געלעכלעך פון אייער, ביידע באַזונדער, מישט די אייער צוזאַמען און לעגט זיי אוים אויף'ן ספּינעדזש אין טעלער און באַדעקט מיט פרענטש דרעסינג. גיט יעדען אַביסעל אויף שאלאטע־בלעטלעך.

בוראקעס סאַלאַד.

געקאָכטע בוראקעס	1 עס־לעפעל ברוינעם צוקער
1 עס־לעפעל אָנגעריבענע ציבעלע	1 עס־לעפעל לימענע־זאַפט
2 עס־לעפעל פוטער	זאַלץ.

קאָכט אָב די ריין־אָבגעשקראָבעטע בוראקעס מיט דער שאָלעכטס, ניט אראָבשניידענדיג ניט דעם קאָפּ און ניט דעם עק, אַז די זאַפטען זאָלען ניט אַרויסרינען אין וואַסער אריין. גליטשט אראָב דאָס הייטעל. צוהאַקט זיי ניט שטאַרק דין און פאַרגיט מיט דעם דרעסינג, וואָס איז אויפגעקאָכט פון צוויי פלאַכע עס־לעפעל פוטער, אַ לעפעל ברוינעם צוקער, זאַלץ, אַן עס־לעפעל לימענע־זאַפט און אַן עס־לעפעל אָנגעריבענע ציבעלע.

וואָטער־קרעס סאַלאַד.

1 בינטעל וואטער־קרעס	דין־צובראָקטע ציבעלע
פרענטש דרעסינג	זאַלץ.

רייניגט אוים דאָס בינטעל וואטער־קרעס. צוהאַקט איהם ניט זעהר דין, לעגט אוים אין אַ קאַלטער שיסעל און באַשפּרענקעלט מיט דין־צובראָקטער ציבעלע און באַגיסט מיט פרענטש דרעסינג. (בלעטעל 534).

ווערזשעטייבעל סאלאד.

צובראקט אויף קליינע שטיקלעך אַ גרינע הוגערקע, עטליכע יונגע ציבעלקעס, אַ בינטעל רויטע רעטעכלעך, ניט אָבשעהלענדיג זיי, און מישט אויס מיט זעהר דין-צובראָקטע שאלאטע. זאלצט צו און מישט אויס מיט אַביסעל פרישער סמעטענע. סעלערי מעג מען אויך אריינ־בראקען.

וואָטער־קרעס און ניס סאלאד.

½ גלאָז צושניטענע ניס	1 בינטעל וואטער־קרעס
פרענטש דרעסינג	זאַלץ.

ווייקט איין אַ האלבע גלאָז שטיקלעך וועלשענע ניס אין פרענטש דרעסינג און לאָזט שטעהן געגען אַ שעה. דערוויייל פארטיגט צו דעם וואטער־קרעס. צושניידט אויף קליינע שטיקלעך, טרוקענט זיי אָב אין אַ נעפקין. האלט אין דער קעלט, ביז מען דארף זיי דערלאנגען, דאן מישט אויס מיט די ניס און דעם פרענטש דרעסינג.

סאַלאַד פון געקאָכטע זאכען 1.

געקאָכטע מעערען	האָול־וויעט ספאגעטי
געקאָכטע גרינע ארבעס	סאלאַד־דרעסינג.

שטיקלעך געקאָכטע מעערען, אָבגעקאָכטע גאנצע גרינע ארבעס, אויסגעמישט מיט א צוויי לעפעל האול־וויעט ספאגעטי, שטעלען צו־נויף אַ גוטען סאלאד. די ארבעס לעגט מען אריין ערשט פאר'ן דער־לאנגען. באגיסט מיט סאלאַד דרעסינג.

סאַלאד פון געקאָכטע זאכען 2.

קאלטע בעבלעך	געקאָכטע גרינע ארבעס
געקאָכטע מעערען	שטיקלעך ווייסע סעלערי
קליינע פיצלעך גרינער פעפער	דין־צובראָקטע ציבעלע
בוימעל	לימענע־זאפט.

אַ פאָר לעפעל קאלטע בעבלעך, אַ פאָר לעפעל קאלטע מעערען, אָביסעל גרינע ארבעס מיט שטיקלעך ווייסע סעלערי, גרינעם פעפער און אַ צובראָקט ציבעלע, פארגעבען מיט אליוו־אויל און לימענע־זאפט, איז אַ גוטער סאלאַד.

קעז סאלאַד.

1 פונט ווייכען קעז	עטליכע רויטע רעטעכלעך
½ קוואָרט ניט שטארקע זויערע סמעטענע	1 גרינע הוגערקע יונגע ציבעלקעס
1 גלאָז שטיקלעך געקאָכטע קאר־טאָפעל	אַ קליין שטיקעל גרינער פעפער 3 שטעקלעך סעלערי (צושניטען)
זאלץ	צושניטענע שאלאטע־בלעטלעך

אַ קעז־סאלאַד קאָן לייכט פאַרנעהמען דאָס פלאַץ פון פלייש ביים

טיש. נעהמט קעז, זויערע סמעטענע, בראָקט אַריין אַ גרינע הוגערקע, רעטעכלעך, יונגע ציבעלעס, אַ גרינעם פעפער, שטיקלעך אָבגעקאָכטע קאַרטאָפעל, אַ צוויי שטעקעלעך סעלערי און דריי בלעטלעך דינצושניטענע שאלאטע. זאַלץ און פעפער צום טעם, און דאָס איז אַ מחיה.

פיש סאַלאַד.

געקאָכטע פיש	גרינס פון פּעטרושקע	גרינער פעפער
גרינע אוגערקע	ציבעלע	בוימעל, זאַלץ
סעלערי	געקאָכטע קאַרטאָפעל	לימענע־זאַפט

אַ פיש־סאַלאַד איז אויך וויכטיג, ווי פלייש. נעהמט אַרויס די ביינדלעך פון אָבגעקאָכטע פיש, בראָקט אַריין יונגע, אָדער אַלטע ציבעלעס, אַ גרינע הוגערקע, שטיקלעך געקאָכטע קאַרטאָפעל, סעלערי, גרינס פון פּעטרושקע און אַ שטיקעל גרינעם פעפער. מישט אַלעס אויס מיט אָליוו־אויל און לימענע.

פלייש סאַלאַד.

געקאָכטע פלייש	אַלע גרינסען, ווי אין פיש־סאַלאַד
זאַלץ	לימענע־זאַפט.

שטעלט צוזאַמען גראַד, ווי דער פיש־סאַלאַד.

הון סאַלאַד.

גראַד ווי דער פיש־סאַלאַד.

פרוכט סאַלאַדס.

ווען מענשען וואָלטען אַביסעל מעהר געשעצט זייער געזונט, וואָלטען זיי געגעסען מעהר פרוכט און ווייניגער פון די אַנדערע זאַכען, וואָס מען עסט היינט אַלס צוגאָב צום מאָלצייט. ניט דער זיסער פּודינג פון קאָרן־סטאַרטש, ניט דער אויסגעצאַצקעטער דזשעלאָטין פּודינג, אָדער די פרענטש פּעהסטרי (קאָנדיטערסקע) קאָנען פאַרשאַפען דעם קערפּער אַזוי פיעל געזונט, ווי פרישע קאַלטע פרוכט געגעסען אין יעטוועדער פאָרמע.

פרוכט פאַרמאָגט אין זיך נאַטירליכען צוקער און עסידס, אָבער די עסידס זיינען אַזעלכע, וואָס ווערען לייכט נייטראַליזירט, און די איבריגע מינעראַלען, ווי דער אייזען, פּאָטעסיום און קאַלציום פאַרניכטען דאָן זויערקייטען, וואָס אַנדערע עסענס אַרבייטען אויס. פרוכט איז ניט נאָר אַן אַנגענעהם עסען, דאָס איז די בעסטע מעדיצין, וועלכע איז אימשטאַנד צו פאַרהיטען קראַנקהייט און זי קורירען.

הלואי וואָלטען מענשען זיך מעהר געקאָרמעט מיט מאַראַנצען, עפּעל, גרעיפּ־פרוט א. אַז. וו., און עס וואָלט געוועזן אַז־וואויל צו זיי!

אַלע פרוכטען קאָנען צוזאַמענגעמישט ווערען אין סאַלאַדס איינער מיט'ן אַנדערען. ברוינער צוקער, ניס, לימענע־זאַפט, צימרינג — אַלע העלפען זיי אַרויסצוברענגען אַ גוטען טעם אין די פרוכטען. די פרוכ־

טען מוזען זיין קאַלט. צושלאָגענע סמעטאַנקע פון אויבען גיט געווים צו אַ וואונדערבאַרען טעם צו אַ פרוכט-סאַלאַד. אָבער אפילו ניט קיין צושלאָגענע סמעטאַנקע פאַרפראַזוועט אויך גוט אַ פרוכט-סאַלאַד.

א פרוכט-סאַלאַד זעהט זעהר שעהן אויס אין שערבעט-גלעזלעך. פון אויבען איז שעהן אַרויפצולייגען אַביסענקע היימיש-געמאַכטען איינגעמאַכטס פון סטראָבערי אָדער אַנדערע רויטע פרוכט, מיט ברוינעם צוקער, און דאָס קען געווים פאַרנעהמען דעם פלאַץ פון די מאַראַסקינא טשערים, וואָס מען לעגט געוועהנליך אַרויף און וועלכע זיינען אַלע פאַרפראַזוועט מיט'ן סם קאול טאַר.

באַנאַנאַ און מאַראַנץ סאַלאַד.

באַנאַנאַס	מאַראַנצען
ברוינער צוקער	צימרינג
צושטויסענע ניס	איינגעמאַכטס.

שניידט אָן קליינע שטיקלעך באַנאַנאַ און מאַראַנץ, מישט זיי אויס מיט אַביסענקע ברוינעם צוקער און צימרינג. דערלאַנגט אין שערבעט-גלעזלעך, באַשיט מיט צושטויסענע ניס און אַביסענקע איינגעמאַכטס סאַמע אין צענטער.

גרעיפּ-פרוכט און מאַראַנץ סאַלאַד.

גרעיפּ-פרוט	מאַראַנצען
ברוינער צוקער	צימרינג
צושטויסענע ניס	צושלאָגענע סמעטאַנקע.

שעהלט אויס די גרעיפּ-פרוט און צושניידט אויף קליינע שטיקלעך און צוברעקט מאַראַנצען און מישט זיי צוזאַמען, גיט צו אַביסעל ברוינעם צוקער און צימרינג. דערלאַנגט אין שערבעט-גלעזלעך און באַשיט מיט די צוהאַקטע ניס, און לעגט אַרויף צושלאָגענע סמעטאַנקע.

פּאַינעפּעל, באַנאַנאַ און ניס סאַלאַד.

4 באַנאַנעס.	1 גלאָז שטיקלעך פּיינעפּעל.	½ גלאָז ניס

מיט אַ גאָפּעל ציפּט אָן שטיקלעך פּיינעפּעל, צוברעקט אויף שטיקלעך די באַנאַנאַס, מישט אויס מיט סאַלאַד-דרעסינג, לעגט אויס אויף קאַלטע, שטייפע בלעטלעך שאַלאַטע און באַשיט מיט די צושטויסענע ניס. אפשר דאַרף מען נאָך אַביסעל צוקער.

פּאַינעפּעל סאַלאַד.

פּיינעפּעל	וועלשענע ניס
פרענטש דרעסינג	מעיאָנעז-דרעסינג.

צוקוועטשט פּיינעפּעל און מישט אויס מיט שטיקלעך וועלשענע ניס און פאַרגיט מיט פרענטש דרעסינג און האַלט עס אין דער קיהל. פאַר'ן דערלאַנגען לעגט אויס אין שערבעט גלעזלעך און אויף יעדען גלעזעל לעגט אַוועק אַ לעפעלע מעיאָנעז דרעסינג.

דיניע סאַלאַד (מאַסק־מעלאָן).

דיניע — צוהאַקטער רויטער און גרינער
טאָמיטאָ — פעפער
שאַלאַטע — פרענטש דרעסינג.

מיט אַ סקופּער (אַזאַ מעסערעל אויף אַרויסצונעמען קיילעכיגע שטיקלעך פון דער דיניע) שניידט אַרויס שטיקלעך פון דער דיניע. לעגט אין טעלער אויס שאַלאַטע בלעטלעך; אויף זיי לעגט אויס רעפּטלעך טאָמיטאָ און אויף דער טאָמיטאָ לעגט אויס די דיניע. באַדעקט מיט דין צוהאַקטען רויטען און גרינעם פעפער און באַגיסט מיט פרענטש דרעסינג.

קאָקאָנאָט פרוכט סאַלאַד.

עפּעל — ½ גלאָז קאָקאָ־נאָט
ווייסע סעלערי — 3 עס־לעפעל אָליוו־אויל
1 מאַראַנץ — זאַלץ, פּאַפּריקא
שאַלאַטע — לימענע־זאַפט.

שניידט אָן פירעקיכיגע שטיקלעך ווייניגען עפּעל און די זעלבע מאָס שטיקלעך ווייסע סעלערי און מישט אויס מיט אַ האַלבע גלאָז פרישע קאָקאָנאָט לאָקשען. קוועטשט אריין לימענע זאפט, גיט צו פיר עס־לעפעל אָליוו אויל (פּראָוואַנץ בוימעל), אַ ביסינקע זאַלץ, פּאַפּריקא, קוועטשט אַריין אַ זאַפטיגע מאַראַנץ און לעגט דאָס אויס אויף קאַלטע, שטייפע בלעטער שאַלאַטע. אזעלכע סאַלאַדס קאָן מען מאַכען פון אַנדערע פרוכטען אויך.

שנעלער עפּעל סאַלאַד.

עפּעל. — צימרינג. — ברוינער צוקער.

רייבט אָן עפּעל אויפ'ן גרויסען ריב־אייזען, באַשיט מיט ברוינעם צוקער און צימרינג. דערלאַנגט עס באַלד, ווייל דאָס ווערט טונקעל.

וואַלדאָרף סאַלאַד.

עפּעל — סעלערי
ניס — סאַלאַד דרעסינג
ברוינער צוקער — מעיאָנעז

שניידט אָן דאַיס פון ווייניגע עפּעל און מישט אויס מיט קליינע שטיקלעך ווייסע סעלערי, שיט צו שטיקלעך ניס און מישט אויס מיט סאַלאַד דרעסינג און אַביסעל מעיאָנעז. אַ ביסינקע ברוינער צוקער פאַרבעסערט עס.

באַנאַנאַ סאַלאַד.

באַנאַנאַס. — סאַלאַד דרעסינג. — ניס. — שאַלאַטע.

צושניידט באַנאַנאַס אויף רעפּטלעך; באַדעקט מיט צושטויסענע

נים; לעגט אוים אויף שאַלאַטע בלעטלעך און באַנעצט מיט סאַלאַד־דרעסינג.

סאַלאַד דרעסינגס

די נאָר וואָס באַשריבענע סאַלאַדס זיינען דאָך אַליין אויך גוט, אָבער די דרעסינגס פאַרבעסערען זיי נאָך מעהר. עס זיינען פאַראַן עטליכע גוט באַקאַנטע דרעסינגס. די מעהרסטע פון זיי ווערען געמאַכט מיט עסיג, אָבער היינט האָט מען אויפגעהערט צו גלויבען אין אָט דער זויערקייט, און לימענע־זאַפט פאַרנעמט דאָס פּלאַץ. לימענע איז זעהר אַ רייכע פרוכט. זי איז זויער אין מויל, אָבער איהר זויערקייט ווערט לייכט „איבערגעברענט" אין מאָגען און די איבעריגע מאַטעריאַלען אין איהר קאָנען אַליין פאַרניכטען אַנדערע זויערקייטען פון דער פאַרדייאונג. דאָס איז זעהר אַ ניצליכע פרוכט, פאַרמאָגט וויכטיגע מינעראַלען און וויטאַמינס, און עס איז באַשטעטיגט מיט זיכערהייט, אַז די לימענע איז אַ דזשוירמיסייד, דאָס הייסט, זי העלפט פאַרניכטען די מיקראָבען פון דער פאַרדייאונג. אָט גיבען מיר עטליכע דרעסינגס צו די סאַלאַדס: כמעט אַלע נאָר מיט לימענע.

מעיאָנעז דרעסינג.

מעיאָנעז דרעסינג איז איצט אַזוי אריין אין דער מאָדע, אַז דאָס ווערט פאַרקויפט אין די טויזענטער טאָנען. אָט די דרעסינג גיט טאַקע אין אמת'ן צו אַן אַנגענעמען טעם צו יעדער זאַך מיט וועלכער מען עסט עס, אָבער מען דאַרף זיך אָפּגעבען רעכענונג און ניט דינען עבודה זרה צום גומען אַליין. ווען מען גיט זיך נאָר אַ פרעג אָט די איינפאַכע פראַגע: וואָרום קאָן דער געקויפטער מעיאָנעז אַזוי לאַנג שטעהן, ווען ער איז אַפילו אָפען? מוז מען ענטפערען, אַז דאָ איז עפּעס ניט גלאַט. דער היימיש געמאַכטער מעיאָנעז, וועלכער איז גראָד אַזוי גוט אין טעם, אנטזאַגט זיך אַזוי לאַנג אָפּצוהאַרען די צייט, וועלכע האָט אַ טבע צו פאַרניכטען שפּייז־מאַטעריאַלען און לאָזט זיי לאַנג ניט שטעהן. און אָט די לאָגיק מוז שוין נאַטירליך פיהרען צום וואונש צו עסען אייגען געמאַכטען מעיאָנעז. און אָט אַזוי מאַכט מען איהם:

מעיאָנעז דרעסינג.

1 טעע־לעפ. טרוקענע גאַרטשיצע	1½ גלאָז גוטען אָליוו אויל
1 טעע־לעפעל זאַלץ, 2 אייער	2 עס־לעפעל לימענע זאַפט
1½ טעע־לעפעל ברוינער צוקער	קעיען (רויטער האַרבער פעפער)

מישט גוט צוזאַמען אַ פלאַך טעע־לעפעלע טרוקענע גאַרטשיצע, אַ טעע־לעפעלע זאַלץ, אַנדערהאַלבען טעע־לעפעלעך ברוינעם צוקער און עטליכע שפּרענקעלעך קעיאַן פעפער און די געלכלעך פון די צוויי אייער. איצט גיט צו נאָר צו עטליכע טראָפּען אויף אַ מאָל די אַנדער־

האַלבען גלעזער אָליוו-אויל (פּראָוואַנץ בוימעל) און קלאַפּט מיט אַ הילצערנעם לעפעל, ביז מען דערפיהלט, אַז דאָס ווערט שוין געדיכט. דאַן נעמט אַן אייער-שלאָגער מיט אַ רעדעל און שלאָגט ווייטער, צוגי־סענדיג אין דער זעלביגער צייט אויך טראָפּענווייז צוויי עס-לעפעל לימענע-זאַפט. מען מעג נאָך אויסמישען מיט די שטייף צושלאָגענע ווייסלעך אָדער מיט אַ האַלבע גלאָז שטייף צושלאָגענע סמעטאַנקע און דאָס באַלד דערלאַנגען. אָבער אָהן די ווייסלעך און אָהן סמעטענע איז אויך גוט. אַלע זאַכען מוזען זיין שטאַרק קאַלט, איידער מען נעמט זיך מיט זיי ארבייטען.

עס טרעפט אמאַל, אַז דער מעיאָנעז ווערט גערונען, אַזוי צו זאָגען. נעמט באלד אַ צושלאָגען געלכעל פון אַן איי אין אַ צווייטער שיסעל און גיסט דערויף בּיסלעכווייז ארויף דעם מעיאָנעז און צוקלאַפּט עס גוט מיט דעם אייער-שלאָגער.

אָט דעם רעצעפּט האָבען מיר גענומען פון דער שיקאַגאָ׳ער סקול אָוו האָום עקאָנאמיקס.

סאלאַד דרעסינג נומער 1.

½ טיי-לעפעל טרוקענע גאָרטשיצע	¼ גלאָז לימענע זאפט, זאַלץ
1½ עס-לעפעל ברוינער צוקער	2 אָדער 3 געלכלעך פון אייער

מישט צוזאמען אַ האַלב טעעלעפעל טרוקענע גארטשיצע, זאלץ צום טעם, אָנדערהאלבען עס-לעפעל ברוינעם צוקער, אַ פערטעל גלאָז לימענע זאפט און צוקלאַפּט דאָס גוט מיט די געלכלעך פון צוויי אָדער דריי אייִער. שטעלט עס ארויף אויף אַ טאָפּ קאָכעדיגער וואַ־סער (דאָבל באָילער) און האַלט אין איין מישען, ביז דאָס ווערט גע־דיכט. דאָס קען שטעהן. ווען מען דאַרף דאָס, נעמט וויפיל איהרווילט. מישט אוים מיט מילך אָדער פרוכט-זאַפט (מאַראַנץ זאפט) און באַגיסט דערמיט אַלערליי סאַלאַדס. גראָד אַזוי גוט, ווי מעיאָנעז.

(שיקאַגאָ סקול אָוו האָום עקאָנאָמיקס).

סאלאַד דרעסינג נומער 2

½ טעע-לעפעל זאלץ (פּלאַך)	½ עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל
1 טיי-לעפעל טרוקענע גאָרטשיצע	3 געלכלעך פון אייער
1½ עס-לעפעל ברוינער צוקער	1½ עס-לעפעל פוטער אָדער בוימעל
¾ גלאָז מילך, קעיען	¼ גלאָז לימענע זאפט.

מישט גוט צוזאַמען אַ האלב טיי-לעפעל זאלץ (פּלאַך), אַ קאַרגע טיי-לעפעלע טרוקענע גאָרטשיצע, אַנדערהאַלבען עס-לעפעל ברוינעם צוקער, אַ שפּרענקעלע קעיען פעפער (שטאַרקען רויטען פעפער) און אַ קאַרגען עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל. גיט צו די צושלאָגענע געלכ־לעך פון דריי אייער, אַנדערהאלבען עס-לעפעל פוטער אָדער בוימעל, דריי פערטעל גלאָז מילך, און טראָפּען ביי טראָפּען גיט צו אַ פערטעל גלאָז לימענע-זאַפט. קאָכט דאָס איבער אַ טאָפּ קאָכיגער וואַסער, ניט אויפהערענדיג צו מישען, ביז דאָס ווערט אַ געדיכטער קראָכמאַל.

זייעט איבער אויף אַ דראַטענעם זייער און קיהלט אוים. ווען מען מאַכט דאָס מיט וואַסער, אָדער פרוכט-זאַפט, אַנשטאַט מילך, קאָן דאָס שטעהן. גוט פאַר אַ סך סאַלאַדס.

פרענטש דרעסינג.

½ טיי-לעפעלע פעפער — פאַפּריקאַ
½ טיי-לעפעלע זאַלץ — 6 עס-לעפעל בוימעל
¼ טיי-לעפעל טרוקענע גאָרטשיצע — 6 עס-לעפעל לימענע זאַפט

מישט גוט צוזאַמען אַ האַלבע טיי-לעפעלע זאַלץ, אַ פערטעל טיי-לעפעלע פעפער, אַ פערטעל טיי-לעפעלע טרוקענע גאָרטשיצע און אַ ביסעל פאַפּריקאַ (זיסער רויטער פעפער). גיט צו זעקס עס-לעפעל בוימעל (אָליוו אויל איז דאָס בעסטע), און ווען דאָס אַלץ איז שוין גוט צונויפגעשלאָגען גיט צו טראָפּען ביי טראָפּען זעקס עס-לעפעל לימענע זאַפט. שלאָגט ווייטער, ביז דאָס ווערט אַלץ צוזאַמענגעמישט (עמאַלשאָן). באַגיסט צו ביסלעך אויף דעם סאַלאַד. אַלע מאַטעריאַ-לען דאַרפען זיין זעהר קאַלט, איידער מען נעמט זיך מיט זיי אַרבייטען.

סאָוסעס

מעהל סאָוס.

אַט דער מאכל ווערט זעהר אַ סך געברויכט אין דער מאָדערנער קאָך-קונסט, און ווען דאָס ווערט ניט געטריבען צו ווייט, איז אַ מעהל-סאָוס זעהר ניצליך אין אַ קיך. דאָס העלפט שטאַרק ארוים ביי טרו-קענע פלייש, ביי עסענס, וואָס בלייבען איבער פון נעכטען. מיט דער הילף פון אַ מעהל-סאָוס (וויַיט-סאָוס, ווי די אַמעריקאַנער רופען עס) מאַכט מען זעהר געשמאַקע מאכלים פון פאַרשיידענע זאַכען. און אַט גיבען מיר די דריי סאָרטען מעהל סאָוסען, וועלכע זיינען באַקאַנט ביי אַלע מאָדערנע קעכינס און קעכערס.

שיטערער מעהל-סאָוס.

1 עסלעפעל האָול וויַיט מעהל. 2 עסלעפעל פוטער .
1 גלאָז מילך — זאַלץ.

אַט דער סאָוס ווערט געמאַכט פון 1 פלאַכען עספעלע מעהל (האָול וויַיט זעהר גוט), מיט אַ גלאָז מילך און 2 פלאַכע עסלעפעל פוטער. מישט אוים דאָס מעהל מיט דער קאַלטער מילך דערהיצט, טוט אריין די פוטער און קאָכט, מישענדיג אָהן אן אויפהער, ביז דאָס ווערט אַ געדיכטער קראָכמאַל. ווערט געברויכט געדיכט צו מאַכען אַ זופּ אַ. אַז. וו. זאַלצט צו.

מיטעלער מעהל-סאָוס.

2 עס-לעפעל מעהל. 2 עס-לעפעל פוטער. 1 גלאָז מילך. זאַלץ.

נעמט צוויי עס-לעפעל מעהל, צוויי עס-לעפעל פוטער, אַ גלאָז מילך. ווערט געמאַכט ווי דער ערשטער סאָוס און קאָן געברויכט

ווערען צו פאַרגעבען אָפּגעקאָכטע גרינסען, צובראָקטע פיש, צו־בראָקטע שטיקלעך פלייש (מען קאָן דאָס אויך מאַכען מיט וואַסער און שמאלץ אַנשטאַט פוטער און מילך).

געדיכטער מעהל־סאָוס.

4 עס־לעפעל מעהל 1 גלאָז מילך
3 אָדער 4 עס־לעפעל פוטער זאַלץ.

ווערט געמאַכט ווי די פריהערדיגע סאָוסען און איז גוט אויף אויסצומישען מיט אָפּגעזייגענע און צוקוועטשטע געקאָכטע גרינסען און צוקוועטשטע ווייסע אָדער זיסע קאַרטאָפעל, אויף צו מאַכען פלעצעלעך, לאַטקעס און קראָקעטס. געמישט מיט ניס זיינען אָט די אַלע אויסגערעכענטע מאכלים טעם גן עדן.

הארטער סאָוס.

¼ פונט פרישע פוטער 2 עס־לעפעל סמעטאַנקע
1 קליין גלאָז ברוינער צוקער עטליכע טראָפּען וואַנילא

קריעמט צוזאַמען דאָס פערטעל פונט פוטער מיט דעם ברוינעם צוקער מיט דער זיסער סמעטאַנקע (שמאַנט); גיסט צו עטליכע טראָפּען וואַנילא זאַפט. דאָס איז גוט מיט פודינג און מיט דער ברעקפעסט־קאַשע.

דראהן באַטער

½ גלאָז פוטער 1 גלאָז זודיגע וואַסער
2 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע.

רייבט צוזאַמען אַ האלבע גלאָז פוטער מיט צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל און גיסט ארויף אַ גלאָז זודיגע וואַסער. מישט אויס און לאָזט דאָס אויפזידען. אַ ביסינקע צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע גיט נאָך צו אַ בעסערען טעם. באַגיסט יעדענס פיש. מיט דראהן באַטער איז אויך גוט צו באַגיסען גוט צוקוועטשטע הארטע אייער.

בעשעמעל סאָוס.

3 עס־לעפעל פוטער עטליכע פעפער־קאָרנס
3 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל 2 צווייגלעך גרינס פון פעטרושקע
1 שטיקעל מיים, ½ קוואָרט מילך 1 צובראָקטע קליינע ציבעלע
1 קליין לאָרבער בלעטעל ½ גלאָז סמעטאַנקע

צולאָזט אין אַ פלאַך טעפּעל די דריי עס־לעפעל פוטער מיט די דריי עס־לעפעל מעהל. מישט ביז דאָס הויבט אָן צו פּיענען. גיט לאַנגזאַם צו די האַלבע קוואָרט מילך, לעגט אריין די צוויי צווייגלעך גרינס פון פעטרושקע, דאָס שטיקעל מיים, די צובראָקטע ציבעלע, דאָס קליינע לאָרבער־בלעטעל, עטליכע פעפער־קאָרנס, לאָזט דאָס קאָ־כען לאַנגזאַם, אַ 20 מינוט. זייעט איבער און קאָכט אויף נאָך אַ מאָל, גיט צו די האַלבע גלאָז סמעטאַנקע, זאַלץ. זעהר גוט מיט אייער.

טאָמייטאָ סאָוס נומער 1

1 קוואָרט רויטע טאָמייטאָס
2 רעפטלעך ציבעלע
עטליכע נעגעלעך, זאלץ, פעפער.
3 עס-לעפעל פוטער אָדער אַנדערע פעטקייט
3 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל

צושניידט די קוואָרט רויטע טאָמייטאָס און שטעלט זיי קאָכען, אָהן וואַסער, אויף אַ קליין פייערעל, צוזאַמען מיט די פּאָר רעפטלעך ציבעלע און נעגעלעך. איצט צולאָזט דריי עס-לעפעל פעטקייט אין דער סקאָוורּאָדע און מישט אריין דריי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, זאלץ און פעפער. הערט ניט אויף צו מישען, ביז דאָס ווערט גוט צוזאַמענגעקאָכט. גיט צו די טאָמייטאָס, קאָכט נאָך עטליכע מינוט, דאַן זייעט דורך איבער אַ זייער, אום ארויסצונעמען די שאָלעכץ פון די טאָמייטאָס און די געווירצען. גוט מיט פיש, פלייש אָדער שאלאטע.

טאָמייטאָ סאָוס נומער 2.

3 עס-לעפעל פוטער
½ קוואָרט געקאָכטע טאָמייטאָס
2 רעפטלעך ציבעלע
½ גלאָז הייסע וואַסער אָדער יויך.
2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל

פּרעגעלט געגען אַ 5 מינוטען די פּאָר דינע רעפטלעך ציבעלע אין די דריי עס-לעפעל פוטער. גיט צו צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל און מאַכט עס גלאַט. גיט צו אַ האַלבע גלאָז יויך, אָדער הייסע וואַסער, און קאָכט עס גוט איין. דאַן גיסט אריין די געקאָכטע טאָמיי-טאָ, קאָכט אַ צעהן מינוט און זייעט איבער דורך אַ זייער. דאָס איז גוט צו אַלץ.

טאָמייטאָ סאָוס נומער 3.

2 עס-לעפעל פוטער
2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל
1 גלאָז אָפּגעקאָכטע טאָמייטאָ
צומאָלטער מיים
זאלץ
1 טיי-לעפעל צובראָקטע ציבעלע

צולאָזט די צוויי עס-לעפעל פוטער, גיט צו די צוויי עס-לעפעל מעהל און מישט גוט אויס. גיסט אריין די גלאָז אָפּגעקאָכטע, איבער-געזייגענע טאָמייטאָ, טוענדיג דאָס לאַנגזאַם און מישענדיג די גאַנצע צייט. גיט צו זאלץ, אַביסעלע געמאָלענעם מיים און אַ טיי-לעפעלע דין צוהאקטע ציבעלע און קאָכט אַ דריי מינוט, מישענדיג די גאַנצע צייט. דאָס איז גוט מיט פיינקוכען אָדער פיש.

לימענע סאָוס.

⅓ גלאָז פוטער
2 עס-לעפעל לימענע-זאַפט

קריעמט אַ דריטעל גלאָז פוטער (דאָס הייסט, לעגט אריין די פוטער אין אַ טרוקענער הייסער שיסעל און צוקוועטשט זי גוט מיט אַ לעפעל.) דאַן גיט צו צוויי עס-לעפעל לימענע זאַפט און האַלט עס אין דער וואַרים, ביז מען דאַרף עס עסען. פאַר'ן דערלאַנגען, שלאָגט

דאָס נאָך אַ מאָל איבער און דאָס איז אַ גוטער סאָוס צו פיש, איבער־הויפּט טרוקענע פיש, ווי פלאָונדער, העדאָק א. אז. וו.

מיאַטקע סאָוס (מינט).

1 בינטעל פרישע מיאַטקע — 2 עס־לעפעל ברוינער צוקער
¼ גלאָז וואַסער, זאַלץ, פעפער. — 1 גרויסע לימענע

צוהאַקט זעהר דין די בלעטלעך פון אַ בינטעל מיאַטקע; באַגיסט זיי מיט אַ פערטעל גלאָז קאָכיגע וואַסער, גיט צו צוויי עס־לעפעל ברוינעם צוקער, דעקט גוט צו און לאָזט שטעהן אין דער קיהל אַ האַלבע שעה. גיסט אַריין די זאַפט פון אַ גרויסער לימענע, גיט צו זאַלץ און פעפער און דאָס איז גוט צו עסען מיט לאַם פלייש (שאָפּענע).

קריעם סאָוס (סמעטאַנקע).

1 גלאָז סמעטאַנקע — ½ גלאָז יויך פון געקאָכטע פיש.
1 עס־לעפעל פוטער — זאַלץ.

דערהיצט שטאַרק דאָס גלאָז סמעטאַנקע (קריעם) און לעגט אַריין אַן עס־לעפעל פרישע פוטער, זאַלץ צום טעם, און אַ האַלב גלאָז יויך פון אָפּגעקאָכטער פיש און עסט עס מיט דער פיש.

מעטר ד׳האָטעל סאָוס.

1 טיי־לעפעלע צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע, זאַלץ, פעפער. — ¼ גלאָז פוטער
1 טיי־לעפעלע לימענע־זאַפט.

קריעמט צוזאַמען דאָס פערטעל גלאָז פוטער מיט אַ ביסעל זאַלץ און פעפער און אַ טעע־לעפעלע דין צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע. גיט צו אַ לעפעל לימענע־זאַפט און עסט עס מיט געבראָטענע פיש (פיש געבראָטען אונטער׳ן גאַז פלאַם).

אייער סאָוס.

5 עס־לעפעל פוטער — 1 גלאָז הייסע וואַסער
2 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל — 2 האַרטע אייער, זאַלץ פעפער.

צולאָזט דריי עס־לעפעל פוטער און טוט אַריין די צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל, אַ ביסינקע זאַלץ און פעפער, מישט גוט אויס און גיט לאַנגזאַם צו, מישענדיג די גאַנצע צייט, א גלאָז הייסע וואַסער. קאָכט עטליכע מינוט, ביז דאָס מעהל איז פאַרטיג, און איצט גיט ווידער צו צוויי עס־לעפעל פוטער און שלאָגט גוט איבער. דערצו גיט צו צוויי גוט צוהאַקטע האַרט־געקאָכטע אייער און עסט אָט דעם סאָוס הייסערהייט מיט געקאָכטע פיש.

האָלאַנדישער סאָוס.

2 עס־לעפעל לימענע־זאַפט — 1 קליין שטיקעל לאָרבער בלעטעל
1 עס־לעפעל ציבעלע — 1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל
2 עס־לעפעל פוטער — 1 גלאָז קאָכיגע וואַסער
זאַלץ, פעפער — 2 געלכלעך פון אייער.

מישט אויס די צוויי עס-לעפעל לימענע-זאַפט מיט דעם עס-לעפעל דין צוהאַקטע ציבעלע, גיט צו דאָס שטיקעל לאָרבער-בלעטעל און פארקאָכט עס און קיהלט באַלד אויס. צולאָזט צוויי עס-לעפעל פוטער אין אַן אַנדער כלי, גיט צו אַן עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, זאַלץ און פעפער און מישט גוט אויס. דערצו גיט צו אַ גלאָז קאָכיגע וואַסער. קאָכט, ביז עס ווערט אַ גלאַטער קראָכמאַל. איצט זייעט אריין די לימענע-זאַפט, נעמט אַראָפּ פון פייער און מישט אויס מיט די געלכלעך פון 2 אייער. דערהיצט נאָכאמאָל און עסט מיט געקאָכטע גרינסען.

שפּאַנישער סאָוס.

2 עס-לעפעל פּוטער | 1 צוהאַקטע ציבעלע
2 עס-לעפעל צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע, 1 גרינער פעפער, | 2 גלעזער טאָמייטאָ יויך (געדיכט)
2 גרויסע צוהאַקטע שוואָמען.

צולאָזט די פּוטער, גיט צו דאָס גרינע פעפערעל, דין צוהאַקט, די צוהאַקטע ציבעלע און פּרעגעלט ביז די ציבעלע איז ברוין. גיט צו די טאָמייטאָס, די צוהאַקטע שוועמלעך, קאָכט דורך נאָך אַביסעל און לעגט דאָס אויס אויף אַ פיינקוכען.

צימעסען

עפּעל און קרענבערי צימעס.

2 עפּעל | 1 גלאָז ברוינער צוקער
1 גלאָז קרענבערים | 1 גלאָז וואַסער

מאַכט אַ סיראָפּ פון וואַסער און צוקער און קאָכט אַ דריי מינוט. שעהלט אָב די עפּעל און צושניידט זיי אויף דיקע שטיקלעך. קאָכט זיי אין סיראָפּ נאָר עטליכע שטיקלעך אויף אַמאָל ביז ווייך, אָבער ניט צופאַלען. נעהמט זיי אַרויס אויף אַ טעלער און קאָכט אָב די איבעריגע. איצט קאָכט אָב אין דעם סיראָפּ די קרענבערים, קוועטשט זיי דורך אַ דורכשלאַג און באַגיסט מיט דער קרענבערי סאָוס די עפּעל.

רובאַרב און פּאַינעפּעל.

2 גלעזער צוקער אויף 1 קוואָרט פרוכט.

נעהמט גלייך אויף גלייך פּאַינעפּעל און רובאַרב. שיט זיי איבער מיט'ן צוקער און לאָזט שטעהן אַ ווײַלע, קאָכט ביז ווייך און דערלאַנגט.

פלוימען און רובאַרב.

½ פונט פלוימען. 1 פונט שטיקלעך רובאַרב. 1 גלאָז ברוינער צוקער.

קאָכט אָב די פלוימען און נעהמט אַרויס די קערלעך. דאַן קאָכט מיט דעם רובאַרב און דעם צוקער.

געאינגבערטע פייגען.

1 פונט טרוקענע פייגען | 1 לימענע
ברוינער צוקער צום טעם. | 1 שטיקעל אינגבער וואָרצעל.

קאָכט די פייגען אין ניט קיין סך וואסער, צוזאמען מיט דער זאַפט און דעם אָנגעריבענעם געלען פון אַ האַלבער לימענע און דעם אינגבער וואָרצעל. ווען ווייך נעהמט אַרויס די פייגען, זייעט אָב דעם סיראָפּ צוגעבענדיג די זאַפט פון דער צווייטער העלפט לימענע. קאָכט נאָך אַביסעל און באַגיסט די פייגען.

געבאַקטע באַנאַנעס.

באנאנעס — פּוטער

שטעלט אריין אין הייסען אויווען ניט גאנץ ווייכע באנאנאס און באקט זיי ביז די שאָלעכטס ווערט צושפּרונגען. דערלאַנגט מיט פּוטער.

געקאָכטע פייגען.

1 פונט טרוקענע פייגען — ברוינער צוקער

וואַשט אויס די פייגען און ווייקט איין איבערנאַכט אין ווארימער וואסער, אַז עס זאָל זיי נאָר איבערדעקען. אין דער פריה קאָכט אין דער זעלביגער וואסער, ביז עס בלייבט אַ געדיכטער סיראָפּ. אַ ביסעל ברוינער צוקער גיט צו אַ גוטען טעם. קאָכט אויף אַן אייזערנעם טעצעל, ווייל זיי פּאַלען צו.

געבאַקטע פייגען.

1 פונט טרוקענע פייגען — 1 גלאָז ברוינער צוקער
1 עס־לעפעל פּוטער. נאָטמעג — זאַפט פון צוויי לימענעס

וואַשט גוט אויס די פייגען, ווייקט איין איבערנאַכט. אין דער פריה גיט צו די איבעריגע זאַכען און באקט אין אַ הייסען אויווען.

עפּעל צימעס.

וויניגע עפּעל — ברוינער צוקער, זאַלץ

שיילט אָפּ די עפּעל און צושניידט זיי אויף שטיקלעך. קאָכט מיט צוקער צום טעם, צוגעבענדיג אַ ביסינקע זאַלץ.

געפּרעגעלטע עפּעל.

וויניגע עפּעל — פּוטער
ברוינער צוקער — צימרינג

שיילט אָפּ און נעמט אַרויס דאָס הארץ און שניידט אָן רינגען. צולאָזט פּוטער און לעגט אויס די עפּעל און פּרעגעלט; ווען קלאָר באַשפּרינקעלט מיט'ן צוקער און אַביסעל צימרינג.

קאָלד עפּעל.

6 רויטע עפּעל. — 1 גלאָז ברוינער צוקער. — 2 גלעזער הייס וואַסער.

ניט אָפּשיילענדיג זיי, שניידט פון די עפּעל אַרויס דאָס הארץ מיט אַן עפּעל קארער (אַזאַ מעסערעל). לעגט זיי אריין אין אַ טאָפּ מיט דער הייסער וואַסער און דעם צוקער, דעקט ענג צו און קאָכט זיי לאַנגזאַם ביז די עפּעל ווערען ווייך. נעמט ארויס די עפּעל און

טריקענט זיי אָפּ אין אויווען. קאָכט די יויך ביז זי ווערט געדיכט. דערלאַנגט די עפּעל ארומגעגאָסען מיט אַט דעם סיראָפּ און נאָך אַ ביסעל סמעטאַנקע.

געבאַקענע עפּעל. — מיט אַן עפּעל קאָרער שניידט ארויס דאָס אינווענינסטע פון עפּעל און שטעלט זיי אַריין אין אַ פלאַכען בעקעלע מיט אַ ביסעל צוגעצוקורטען וואַסער. לעגט אויס אַ פּאָר רעפּטלעך לימענע און באַקט עס געגען 15-20 מינוט. איצט נעמט דאָס בעקעל ארויס, באַשיט די עפּעל מיט אַביסעל צוקער און שטעלט זיי אַרונטער אונטער'ן פלאַם פון דעם גאַז-אויווען אויף צוצוברוינען.

מען קען עפּעל באַקען אַ ביסעל אַנדערש און זיי קומען אויך ארויס גוט. שניידט ארויס דאָס האַרץ מיט די קערלעך, פילט אַן די לעכער מיט צוקער און מיט אַ מעסער קאַרבט איין אַ רינג אויבען ארום די עפּעל. ווען שוין כמעט פארטיג, באַשיט מיט צימרינג אָדער נאַטמעג, שפּריצט אַן אַביסעל לימענע-זאַפט און שטעלט צו ברוינען. באַקט זיי אין אַן אינטש וואַסער.

געבאַקענע עפּעל מיט נים. — נאָכ'ן באַקען קאָן מען די לע-כער פון די עפּעל אָנפילען מיט נים און זיי באַגיסען מיט סמעטאַנקע אָדער דאָס אויבערשטע פון דער פלאַש מילך.

זופּען

פיל מענשען ליבען אַביסעל זופּ. און מען קאָן טאַקע ניט אָפּ-לייקענען, אַז דאָס איז אַ גוטער מאכל. פיל דענקען, אַז זופּ פאַר'ן איבעריגען עסען מאַכט אַ גוטען אַפּעטיט, אויפרייצענדיג די פאַר-דייאונגס-זאַפטען. אָבער זופּען זיינען פּשוט א מאכל, וואס פילט אַן און איז געוועהנליך ניט קיין גרויסער באַטרעף.

אָבער ביי איינינע מענשען איז איינגערעדט, אַז ווי באַלד ניט קיין פלייש איז דער זופּ קיין זופּ ניט. דאָס איז אַ טעות. אַ סך זעהר געשמאַקע זופּען קאָן מען צוזאַמענשטעלען גאָר אָהן פלייש. אָבער אין אָט דער דאָזיגער זופּ-גרופּע וועלען מיר געבען אי פלייש-זופּען, אי פארשיידענע אַנדערע אויך.

דערביי איז גוט צו געדענקען, אַז אין אַלע פלייש-זופּען דאַרף מען דאָס פלייש אריינלעגען ווען דאָס וואַסער קאָכט שוין אויף, אום גלייך צו פאַר'חתמ'ענען די זאַפטען אין פלייש און אום דאָס פלייש אַליין זאָל בלייבען געשמאַק. אָבער ביינער דאַרף מען פאַר-קערט אריינלעגען אין קאַלטער וואַסער און לאַנגזאַם אויפקאָכען, ווייל דאָ ווילען מיר דוקא יא ארויסציהען די זאַפטען אין דער יויך אריין.

אויך איז ווערט צו וויסען דעם כלל, אַז אין זופּ פון גרינסען איז גוט ביים דערלאַנגען אריינצוגעבען אַביסעל זיסע סמעטענע. דאָס גיט צו יעדען זופּ אַ באַזונדער דעליקאַטען טעם. אַזוי ווי די מעהר-

סטע גרינסען דאַרפען ניט לאַנג קאָכען, איז גוט פריהער צוצושטעלען די פּערלגרויפּען אָדער די ברוינע רייז און א צוואַנציג-דרייסיג מינוט פאַר'ן דערלאַנגען ארײנטאָן די צובראָקטע גרינסען. אַלע וועדזשעטייבעל זופּס ליבען אַ צוגעפּרעגלטע ציבעלע. דאָס גיט זיי צו אַ מין פלייש-טעם.

אין די גרויסע קלייטען קאָן מען קריגען די אמת'ע ניט באַצופּטע גערשטען, ד. ה. פּערלגרויפּען. קויפט ניט די דינענקע, די ווייסע, אָהן לייב און לעבען. פאַרוואַרפט אַלע פאַלשע גריצען, וועט מען אויפהערען די תבואות צו באַראַבעווען.

ווען מען קאָכט אַ זופּ פון גרינסען איז גוט צו קאָכען דעם מעער, די ברוקווע און דאָס שטיקעל פּאַסטערנאַק גאַנצערהייט, ניט צושניטען אויף שטיקלעך. פאַר'ן דערלאַנגען נעמט זיי ארויס, צוקוועטשט זיי מיט אַ גאָפּעל און לעגט זיי צוריק אריין. דער זופּ קומט אויס גלאַטער.

אויב אין זופּ פון וועדזשעטייבעלס וויל מען פּאָרט האָבען שטיקלעך מעערען, ברוקווע, פּאַסטערנאַק, איז זעהר גוט אָט די זאַכען פריהער צוצופּרעגלען אין אַביסעל פעטקייט. דער טעם ווערט אַ סך פאַרבעסערט.

קלאָרע הוהן אָדער פלייש-זופּ.

קאָכט אויף דאָס וואַסער און לעגט אריין דאָס פלייש, אַ ציבעלע און א האַלב פונט גרויסע בעבלעך. אויב די בעבלעך זיינען ניט קיין אַלטע, קאָכען זיי זיך געוועהנליך איין נאָך פאַר'ן פלייש. טאָ זייעט איבער די זופּ און נעמט ארויס די בעבלעך. לעגט צוריק אריין דאָס פלייש אין דער יויך אריין, שוין אָהן דער ציבעלע, דערגיסט אפשר און לאָזט קאָכען ביז דאָס פלייש ווערט ווייך, צוגעבענדיג אַ גוט צונויפגעבונדען בינטעל זופּ-גרינס. די בעבלעך פּראָוועט צו מיט אַ ביסעל פעטקייט, און אפשר מיט ברוינעם צוקער און צימרינג, אום דאָס זאָל ווערען אַ צימעס בעבלעך. אָבער די יויך בלייבט קלאָר און מען קאָן זי עסען מיט האָול-וויעט מצה, אָדער מיט האָול-וויעט לאָקשען, פּערלגרויפּען, אָדער מיט ברוינער רייז, אָדער גאָר מיט רעטשענער קאַשע. קרוטאָנס פון האָול וויעט חלה איז גראָד ווי מאַנדלען און זיי זיינען אויך זעהר גוט צו דער קלאָרער יויך.

הוהן ביינער זופּ.

הוהן ביינער	צוהאַקטע געקאָכטע פלייש
2 קליינע ציבעלעס	האָול וויעט קרעקערס א. אז. וו.
זופּ גרינס	זאַלץ, פּעפּער.

די ביינער, וועלכע מען שניידט ארויס פון אַ געבראָטענער אָדער פריקאַזי הוהן, זיינען ערשט גוט פאַר זופּ. צוהאַקט זיי און לעגט זיי אריין אין אַ טעפּעל, באַגיסט מיט קאַלט וואַסער און גיט צו אַ צוויי

קליינע ציבעלעס. לאָזט קאָכען אַ דריי שעה אויף אַ קליין פייערעל. פאַר'ן דערלאַנגען זייעט איבער און וואַרפט אריין אביסעל צוהאַקטע געקאָכטע פלייש און עסט מיט טרוקענע האָול-וויעט קרעקערס, מאָהן-פלעצעלעך אָדער קימעל קיכלעך.

פלייש ביינער זופּ.

ביינער	נאַטירליכע גערשטען גרויפּען
½ גלאָז לינדזען	זופּ גרינס
זאַלץ, פעפער	דין צוהאַקטע פעטרושקע.

לעגט אריין די ביינער אין קאַלט וואַסער און לאָזט זיי לאַנגזאַם אויפקאָכען, אום די זאַפּטען זאָלען ארויס אין דער יויך אריין. קאָכט מיט גראָבע נאַטירליכע גערשטען גרויפּען, אָדער ווי מען רופט זיי פּערלגרויפּען. שיט אריין אויסגעוואַשענע לינדזען און קאָכט, צוזאַל-צענדיג. איצט בראָקט אָן אַ מעער, אַ ברוקוועלע, אַ שטעקעלע ליעק, אַ ציבעלע און פרעגעלט אַלץ איין אין פעטקייט און לאָזט עס שטעהן ביז אַ צוואַנציג-דרייסיג מינוט פאַר'ן דערלאַנגען. לעגט דאָס אריין און קאָכט צוזאַמען און דערלאַנגט, באשיטענדיג יעדענס טעלער מיט דין צוהאַקטע פעטרושקע.

קריעמד זופּען.

כמעט אַלע זופּען, וועלכע באשטעהען פון גרינסען, איז די מאָדע דאָ אין לאַנד צו דערלאַנגען גלאַט, ניט מיט שטיקלעך. און דאָס הייסט קריעמד (געמאַכט ווי אַ סמעטענע, און טאקע געוועהנליך פאַרגיבען מיט סמעטענע אָדער מעהל סאָוס). די קרימד זופּס מאַכט מען אָט אַזוי: מען צוקוועטשט אַלע גרינסען, וועלכע האָבען זיך געקאָכט אין זופּ, און מען רייבט זיי דורך אַ דורכשלאַק. דער זופּ איז גראַד אַזוי גוט, אָבער ער איז גלאַט און פיל מענשען שמעקט ער בעסער ווי פריהער. אַזאַ סופּ ווערט נאָך געשמאַקער, ווען מען גיט צו יעדען אין טעלער אַ לעפעל שטייף-צושלאָגענע סמעטאַנקע אָדער איינפאַכע סמעטאַנקע. פארגיט איהם אויך מיט שיטערען מעהל סאוס (זעהט סאוסען). דאָס איבערגעבליבענע צוקוועטשטע גרינס איז גוט איבערצו-מישען מיט אַ צוגעפּרעגעלטער ציבעלע אָדער לימענע-זאַפּט מיט אביסעל ברוינעם צוקער, און דאָס איז גוט צום פלייש.

גלאַטע זופּ פון גרינסען (קריהמד).

½ גלאָז שטיקלעך מעערען	פעטרושקע, זאַלץ
עטליכע שטיקלעך ווייסע ברוקווע	2 גלעזער זודיגע וואַסער
1½ גלעזער שטיקלעך קאַרטאָפל	4 עס-לעפעל פּוטער
½ גלאָז אָנגעבראָקטע ציבעלע	2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל
1 טיי-לעפעלע דין צוהאַקטע	2 גלעזער מילך.

מישט צונויף אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך מעערען, אַ ביסעל ווענ-

גער שטיקלעך ווייסע ברוקווע (טוירניפּ), אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך ציבעלע, אַנדערהאַלבען גלעזער שטיקלעך קאַרטאָפּעל און אַ טיי־לעפּעלע דין צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע. גיסט אַרויף צוויי גלעזער זודיגע וואַסער און שטעלט דאָס קאָכען אויף אַ קליין פייערל, פריהער פּאַרזידענדיג דאָס אויף אַ גרעסערען פלאַם. אין אַ האַלבער שעה ארום זייעט אָפּ די יויך אין אַן אַנדער טעפּעל און די אַלע גרינ־סען פּרעסט דורכ'ן דורכשלאַג אָדער דורך אַ וועדזשעטייבעל פּרעס (אין דעפּאַרטמענט סטאָרס) און גיט דאָס צוריק אַריין אין דער אָפּ־געזייגענער יויך.

איצט מאַכט אַ מעהל סאָוס פון פיער פלאַכע עס־לעפּעל פּוטער, צוויי עס־לעפּעל האָול־וויעט מעהל אויסגעמישט, אָהן גרודקעס, מיט צוויי גלעזער מילך. מישט אויס מיט די גרינסען, קאָכט אויף נאָך אַ מאָל און באַזאַלצט צום טעם.

א זופּ פון גרינסען.

1 מעערעל, אַ קאַרטאָפּעל	צוויי טאָמייטאָס
1 ברוקוועלע (ווייסע)	זופּ גרינס
1 גרויסע ציבעלע	¼ גלאָז ברוינע רייז
לימענע זאַפט	זאַלץ, פּעפּער
פּוטער, אָדער מַעהל סאָוס	ברוינער צוקער צום טעם

צורייבט אויפ'ן גרויסען ריב־אייזען דעם מעער און דאָס ווייסע ברוקוועלע. איצט צושניידט די קאַרטאָפּעל, די גרויסע ציבעלע און די צוויי טאָמייטאָס אויף קליינע שטיקלעך און צובראָקט אויך אויף שטיקלעך אַלע זופּ־גרינסען וואָס איהר קאָנט קריגען. קאָכט מיט אַ ביסעל ברוינע רייז, זאַלץ און פּעפּער און גענוג וואַסער. ווען פאַר־טיג, גיט אַריין אַביסעל לימענע זאַפט, ברוינעם צוקער צום טעם און פּוטער. דאָס איז, ווי אַ באָרשט, אָבער אַנדערש ווי געוועהנליך. די ציבעלע קאָן מען צוברוינען אין דער פּוטער, אָבער מען קאָן די גאַנצע געשיכטע קריעמען, ד. ה. צוקוועטשען, מאַכענדיג אַ קריעמד זופּ.

סעלערי זופּ.

2 בינטלעך סעלערי	2 גלעזער מילך
1 ציבעלע	1 לעפּעל פּוטער
2 גלעזער וואַסער	1 עס־לעפּעל האָול־וויעט מעהל

וואַשט גוט אויס די ווייסע סעלערי, שניידט אַוועק די בלעטלעך און צוהאַקט די שטעקלעך גאַנץ דין, צוזאַמען מיט דער ציבעלע. קאָכט ביז ווייך אין צוויי גלעזער וואַסער, גיסט אַריין איין גלאָז מילך און קאָכט נאָך אַ ביסעל. איצט מאַכט אַ מעהל־סאָוס פון דעם לעפּעל האָול וויעט מעהל, פּוטער און דעם צווייטען גלאָז מילך און, ווען דאָס איז שוין פאַרטיג, מישט אויס מיט'ן זופּ. פאַרגעסט ניט קיין זאַלץ. קאָכט נאָך פינף מינוט.

קרימד קאַרטאָפּעל זופּ.

2 היבשע קאַרטאָפּעל מילך, זאַלץ
2 ציבעלעס (קליינע) מעהל סאָוס.

קאָכט אָפּ אַ פּאָר היבשע קאַרטאָפּעל מיט דער שאָלעכטס. און קאָכט אָב באַזונדער אין א פּאָר גלעזער וואסער די ציבעלעס, זעהר דין צוגראָקט. ווען שוין ווייך קוועטשט די ציבעלע דורך א דורכשלאק און מישט זי צוריק אוים מיט דער ציבעלע וואַסער און לאָזט שטעהן. איצט שיילט אָפּ די קאַרטאָפּעל הייסערהייט, צוקוועטשט זי גוט און מישט זי אוים מיט דער ציבעלע וואַסער. גיסט אָן מילך, פאַרגיט מיט מעהל סאָוס; אָדער צומישט האָול-וויעט מעהל אין קאַלטער מילך און טוט זי אריין אין זופּ, קאָכט אַ פינף מינוט, ביז דאָס מעהל ווערט פאַרטיג. פארגיט מיט פּוטער און דאָס איז אַ געזונטער זופּ. ווען דורכגעקוועטשט דורכ'ן דורכשלאג קומט דער זופּ ארוים גלאַט.

טאָמייטאָ סופּ.

4 טאָמייטאָס ברוינער צוקער
¼ גלאָז ברוינע רייז זאַלץ, לימענע, סמעטענע

קאָכט די רייז אַ האַלבע שעה אין גענוג וואַסער פאר פיר מענשען. שיילט אָפּ די טאָמייטאָס און וואַרפט זיי אריין אין זופּ אריין, אָדער שטעלט זיי קאָכען גאַנצערהייט מיט דער רייז צוזאַמען. נעמט ארוים די הייטלעך פארפראַוועט מיט זאַלץ, לימענע, צוקער און סמעטענע.

יונגע אַרבעס זופּ.

יונגע אַרבעס, פּוטער, מילך, זאַלץ.

גרינע אַרבעס געקאָכט אין מילך מיט וואַסער אָדער ריינער מילך מיט זאַלץ, פעפער און דערנאָך פאַרגיבען מיט פּוטער איז אַ מחיה'־דיגער זופּ. יונגע, ווייסע קאבאקלעך זופּ מאכט מען אויך אזוי.

סטרינג־בינס זופּ (סטרוטשקעס).

ווייסע סטרינג בינס, מילך, מעהל סאוס אָדער פּוטער.

קליינינקע פיצעלעך ווייסע סטרינג בינס געקאָכט אין מילך און פאַרגיבען מיט פּוטער איז אויך אַ גוטער זופּ. קאָכט עס געדיכט מיט אַביסעל מעהל צופיהרט מיט קאַלטער מילך. זאַלצט צו.

ספּינעדזש זופּ.

1 קוואָרט מילך 2 עס-לעפעל האָול וויעט מעהל
2 עס-לעפעל פּוטער 1 פונט אָפּגעקאָכטע צוהאקטע
זיסע סמעטענע ספינאטש

צו אַ קוואָרט מילך גיט צו צוויי עס-לעפעל פּוטער און צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל און קאָכט. דאַן טוט אריין אַ פונט אָפּגעקאָכטע און דין צוהאַקטע ספינאטש. פארגיט מיט אַביסעל זיסער אָדער זויערער סמעטענע. זאַלצט צו.

קרויט זופּ.

¼ גלאָז ברוינע רייז
1 קליין קעפּעל קרויט
צוגעפּרעגעלטע ציבעלעס
ברוינער צוקער, סמעטענע
2 קליינע קאַרטאָפעל
2 גלעזער איינגעדעמפּטע טאָמיי־טאָס, זאַלץ, פּעפּער.
לימענע זאַפט.

שטעלט צו דאָס פערטעל גלאָז ברוינע רייז און ווען שוין כמעט פאַרטיג ווארפט אַריין די דין צובראָקטע קרויט און די צובראָקטע קאַרטאָפעל, דערגיסט מיט איינגעדעמפטע טאָמייטאָס. פאַר׳ן דער־לאנגען גיט אריין צוגעפּרעגעלטע ציבעלע, אַביסעל לימענע־זאַפט און ברוינעם צוקער צום טעם. זעהר געשמאַק. פאַרגיט מיט אַביסעל סמעטענע.

קוקורוזע זופּ (סוויט־קאָרן).

עטליכע קאַטשאַנעס סוויט־קאָרן
2 גלעזער מילך
אַ ציבעלע
מעהל סאָוס
האָול וויעט מצה
אָדער קימעל־פּלעצעלעך.

שניידט אַראָפּ די קערענדלעך פון עטליכע קאַטשאַנעס קוקורוזע, איבערגעהענדיג דערנאָך מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער איבער׳ן קאַטשאַן, אום ארויסצונעמען דאָס פּאַרבליבענע. קאָכט די קוקורוזע אין אַ אַנדערהאַלבען גלעזער וואַסער, ביז פאַרטיג. קאָכט די ציבעלע אין צוויי גלעזער מילך, און איידער זי צופאַלט זיך נאָך נעמט זי ארויס. גיסט די מילך אריין אין דער געקאָכטער קוקורוזע, זאַלצט צו, פאַרגיט מיט אַביסעל מעהל סאָוס און דערלאַנגט מיט האָול־וויעט קרעקערס אָדער האָול־וויעט מצה אָדער מיט קימעל קיכעלעך.

באָרשט.

קיין אידישע פרוי דאַרף מען ניט לערנען ווי צו קאָכען באָרשט, אָבער אָט דאָס איז אַביסעל אַן אַנדער באָרשט. שקראָבט גוט אָפּ מיט אַ בערשטעל אַ בינטעל יונגע בוראַקלעך און קאָכט זיי אין דער שאָלעכטס, ניט אַראָפּשניידענדיג ניט דעם קאָפּ און ניט די „פּיס", אום די זאַפט זאָל ניט קאָנען ארויסרינען. קאָכט אין גענוג וואַסער, אַז עס זאָל זיין אַ זופּ. ווען שוין ווייך, נעמט ארויס די בוראַקעס, וואַרפט זיי אריין אין קאַלט וואַסער, גליטשט אַראָפּ די הייטלעך און טוט מיט די בוראַקעס וואָס איהר ווילט: מאַכט אַ בוראַקעס סאַלאַד (זעהט סאַלאַדס) אָדער צושניידט זיי אויף רעפּטלעך און דערוואַרימט זיי אין פּוטער. אָבער אָט די רויטע אָפּגעזייגענע יויך קאָן איצט ווערען אַ גאַנץ גוטער באָרשט, ווען מען שלאָגט איהם אונטער קאָכעדיגערהייט מיט אַ צוויי גוט־צוקלאַפּטע אייער און מען פאַרגיט איהם מיט לימענע און ברוינעם צוקער, זאַלץ צום טעם און נאָך אַביסעל סמעטאַנקע. איין בוראַקעל מעג מען צוקוועטשען אָדער אָנרייבען אויף׳ן ריב־אייזען און אריינטאָן אין באָרשט פאַר געדיכטקייט. אַביסעל מעהל־סאָוס מעג

מען אויך צוגעבען, אַ צוקוועטשטע קארטאָפעל קאָן אויך ניט שאטען, און אַפילו פּיצלעך גרינע אוגערקע אויך ניט. אייניגע מענשען טוען זאַגאַר אריין קעז אין אָט דעם באָרשט.

פיש טשוידער (פיש זופּ).

2 עס-לעפעל פּוטער.
2 ציבעלעס
2 גלעזער מילך.
זאלץ, פעפער.
2 גלעזער שטיקלעך פיש.
4 קליינע קארטאָפעל.
3 גלעזער קאָכיגע וואסער.
קימעל פלעצלעך.

פרעגעלט איין צוויי דין צוהאַקטע ציבעלעס אין צוויי עס-לעפעל פּוטער. איצט מישט דאָס צוזאמען מיט צוויי גלעזער פּיצענקע שטיקלעך רויע פיש (צושניטען מיט אַ שער אין דאַיס), מיט די פיער קליינע קאַרטאָפעל צושניטען אויף רעפטלעך און דריי גלעזער קאָכיגע וואסער. קאָכט, ביז פאַרטיג. פאר'ן דערלאַנגען, שיט צו זאַלץ און מישט אַריין די צוויי גלעזער מילך, קאָכט אַ פינף מינוט און דערלאַנגט מיט קימעל פלעצלעך. (זעהט בלעטעל 599).

אויסטער טשאַודער (אוסטריצעס).

1 קוואָרט אויסטערס.
עטליכע קליינע קארטאָפעל.
2 עס-לעפעל פּוטער.
1 עס-לעפעל האול ווייט מעהל.
האול-ווייט פלעצלעך אדער האול-ווייט מצה.
1 גרויסע ציבעלע.
1 גלאָז וואסער.
3 גלעזער מילך.
זאלץ, פעפער.

קוקט איבער אַ קוואָרט אויסטערס, טאָמער איז צו זיי צוגעשטאַנען שטיקלעך פון דער האַרטער „שאָלעכטס". זייעט איבער אויף אַ געדיכטען זייער די יויך, אין וועלכער זיי זיינען געקויפט געוואָרען. צושניידט די קאַרטאָפעל אויף גאַנץ דינע רעפטלעך, און אויך די ציבעלע און קאָכט זיי איין אין דער אָבגעזייגענער אויסטער יויך, נאָך צוגיסענדיג אַ גלאָז וואסער. איצט מאכט אַ מעהל סאוס פון צוויי עס-לעפעל פּוטער, איין עס-לעפעל האול-ווייט מעהל און די דריי גלעזער מילך און קאָכט ביז דאָס מעהל פיהלט זיך שוין ניט רוי. איצט גיט צו צום סאוס די אויסטערס און קאָכט זיי אַ דריי מינוט. מישט אלץ צוזאמען, צוגעבענדיג זאַלץ און פעפער און דערלאַנגט מיט היימיש געבאַקטע האול-ווייט פלעצלעך, אָדער האול-ווייט מצה.

ביים באַקען

כללים און עצות.

ווען מען באַקט מיט בעקינג פּוידער דאַרף מען האָבען אַ הייסערען אויווען, ווי ווען מען באַקט מיט הייוון. דאָס געבעקס מיט די הייוון איז שוין אויפגעגאנגען נאָך איידער מען זעצט עס איין.

עס דאַרף בלויז „אָבגעקאָכט", אָבגעבאַקען ווערען און פאַרהאַרטעוועט ווערען אָט אַזוי הויך, ווי ווען עס איז אריינגעשטעלט געוואָרען אין אויוועז אריין. קיין שטאַרקע היץ דאַרף מען ניט, אַרום 300־320 גראַד היץ פאַרנהייט איז גענוג.

ווען געבעקס מיט בעקינג פּוידער ווערט אריינגעשטעלט אין אויוועז, מוז די היץ זיין שטאַרק, אום פון דעם בעקינג־פּוידער זאָל קאָנען ווערען אַ גאַז (קאַרבאָן־דייאָקסייד), וועלכער מוז אַרויסקומען. מיט'ן אַרויסשטופּען זיך אין דער הויך הויבט דער גאַז מיט זיך מיט דאָס טייג, דעלוויל קומט די שטאַרקע היץ און „קאָכט" אָב דאָס טייג, וועלכעס ווערט אָט אַזוי הויכערהייט פאַרהאַרטעוועט, ד. ה. אָבגעבאַקען. אָבער נאָר אין שטאַרקער היץ קאָן זיך ענטוויקלען דער דאָזיגער גאַז און אַרויסקומען.

ווען בעקינג פּוידער געבעקס ווערט אַריינגעשטעלט אין אַ קיהלען אויוועז, קאָן זיך דער גאַז ניט ענטוויקלען. דאָס געבעקס הויבט זיך ניט אויף. די היץ „קאָכט" עס טאַקע אָב, אָבער דער בעקינג פּוידער בלייבט אין דעם. דאָס איז ביטער, אומגעזונט און שווער, ווי אַ קלאָץ.

ווען דער גאַז אויוועז איז אַ גוטער, דאַרף מען אָנצינדען דעם באַק־אויוועז צוואַנציג מינוט אויפ'ן זעגער. פאַר'ן אַריינשטעלען דאָס געבעקס און ניט טשעפּען דעם אויוועז געגען אַ פינף אָדער זעקס מינוט. איצט דאַרף מען אַביסעל איינדרעהען דעם פלאַם, נאָך אַלץ ניט עפּענענדיג דאָס טירעל, אז קיין קאַלטע לופט זאָל ניט אַריינ־יאָגען, ווייל אמאָל פאַלט דאָס געבעקס דערפון איין. וואַרט נאָך אַ דריי־פיער מינוט אויפ'ן זעגער, דאַן עפּענט און גיט אַ קוק, צי דאַרף מען ניט אויסדרעהען, אדער איבערשטעלען די בעקעלעך. לאָזט דערבאַקען מיט דעם פאַרקלענערטען פלאַם (אַ צוואַנציג מינוט אין גאַנצען) און דאָס איז פאַרטיג. אין אַזא באַקען ווערט דאָס געבעקס ניט פאַרברענט און ניט אונטערגעברענט.

מאַכט זיך אַ כּלל צו קויפען נאָר דעם בעסטען בעקינג פּוידער. ער ווערט געמאַכט פון קאַרנסטאַרטש, סאָדע און קריעם־אָוו־טאַרטאַר. קריעם אָוו טאַרטאַר איז די זויערקייט, וואָס ווערט אַרויסגענומען פון די ווענט פון ווייז פעסער. דער קריעם אָוו טאַרטאַר ווערט אין גאַנ־צען אויפגעלעזט, פאַרניכטעט פון דער סאָדע און פון זיי ביידע קומט אַרויס דער גאַז, וואָס געהט אַרויס, אָבער דאָס ביסעל נעטראַלע זאַלץ וואָס בלייבט איבער איז ניט שעדליך. עס איז גוט צו געדענקען, אַז אַפילו דעם בעסטען בעקינג פּוידער דאַרף מען ברויכען, וואָס ווייניגער. היינוען, ווייזט אויס, זיינען בעסער נאָך אַלעמען. קויפט ניט קיין סך בעקינג פּוידער אויף אַמאָל, עס קאָן ניט שטעהן לאַנג. האַלט אימער גוט פאַרדעקט.

דער ביליגער בעקינג פּוידער באַשטעהט געוועהנליך פון

קאָרנסטאַרטש, סאָדע און אלון. ווען דער גאז הויבט זיך שוין ארויס, בלייבט נאָך אין געבעקס איבער געגוג אלון, און דאָס איז שעדליך.

אנשטאָט בעקינג פּוידער.

זויער מילך און באק-סאָדע צוזאמען ווירקען ווי בעקינג פּוידער. צו יעדער גלאָז זויער מילך מישט צו א האלב לעפעלע סאָדע (בייקאָר-באָנעהט אָוו סאָדע).

קריעם אָוו טאַרטאַר (אפּטייק) און סאָדע ווירקען אויך ווי בע-קינג פּוידער. נעמט אַ טעע-לעפעלע און אַ פערטעל פון דעם קריעם אָוו טאַרטאַר און אַ האלב טעע-לעפעלע סאָדע.

מאָלעסעס און סאָדע ווירקען אויך ווי בעקינג פּוידער. צו אַ גלאָז מאָלעסעס נעמט אַ האלב טעע-לעפעלע סאָדע.

שטייף צושלאָגענע ווייסלעך פון אייער זיינער אזוי גוט ווי בעקינג פּוידער. דאָס טייג הויבט זיך פון זיי אויף. דאָס איז דער-פאַר, ווייל דאָס קלאַפּען האָט אין זיי אריינגעיאָגט לופט, וועלכע האלט זיך אין די פּענכערעס. אין דער היץ פון אויוועו ווערט אָט די לופט שטארק צושפּרעט און זוכט אַרויסצוקומען. זי הויבט זיך אויף, ווי אַ גאז, מיטשטופּענדיג מיט זיך דאָס טייג. דערווייל פאַרהאַרטעוועט די היץ אָט דאָס אויפגעהויבענע טייג, און עס בלייבט שוין אזוי, אפילו ווען די לופט איז שוין ארויס. דאָס געבעקס איז דארום אַזוי פּוכקע.

ווען מען שלאָגט די ווייסלעך צוזאמען מיט די געלכלעך ווע-רען זיי ניט אַזוי שטייף און פּוכקע, ווייל די געלכלעך קאָנען ניט האל-טען אין זיך די לופט, און קיין פּענכערס ווערען אין זיי ניט. דארום טיילט מען אָב די ווייסלעך. ווען מען וויל טייג, אדער געבעקס (האק-פלייש, צ. ב.) אויסמישען מיט שטייף צושלאָגענע ווייסלעך, דאַרף מען דאָס טאָן פאָרזיכטיג, אום ניט צוצוברעכען די פּענכערס און ניט אַרויס-לאָזען די לופט.

וואָס קעלטער די אייער זיינען אלץ קעלטער איז נאַטירליך די לופט אין די פּענכערס פון די צושלאָגענע ווייסלעך, און אַלץ מעהר צושפּרעהט זיך די לופט אין זיי, ווען זיי קומען שוין אַריין אין הייסען אויוועו, און אלץ פּוכקער קומט דאָס אַרויס.

וואָס קעלטער די פּעטקייט, אלץ לייכטער איז אויסצוקאָ-טשען דאָס טייגעל. ווארימע פעטקייט האלט דאָס טייגעל נאָס, קלייבט זיך עס צום וואלגערהאָלץ, דאַרף מען שיטען מעהל, און דאָס טייגעל איז שוין גאָר אַנדערש.

געבעקס מיט א סך אייער מוז מען אריינשטעלען אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועו, אז עס זאָל ניט פאַרהאַרטעוועט ווערען, ווייל אויף אייער ווירקט די היץ שנעלער, ווי אויף די אַנדערע מאַ-טעריאָל.

געבעקס מיט צוקער און מאָלעסעס דאַרפען וועניגער היץ ביים אַריינשטעלען אין אויוועו, ווייל די זיסקייטען נעמען שנעל ברענען.

א סך געבעקס אויף אַ מאָל גיט מעהר פּאַרע אין אוויען, ווי ווען מען שטעלט נאָר אריין אביסעל. דארום דארף די היץ אין ערשטען פּאָל זיין גרעסער, ווי אין צווייטען.

א דיק שטיק געבעקס דארף נאַטירליך מעהר און לענגערע היץ, ווי אַ דינער, אז דאָס זאָל גוט דורכגענומען ווערען און איבעראל אויסגעבאַקען ווערען. אָבער מען דארף געדענקען, אז דאָס וואסער פון דעם אויבערשטען פּאַך ווערט שנעלער אויסגעטריקענט, ווי פון אינוועניג און דאָס טייג הויבט אָן צו ברוינען, נאָך אפשר דאַן, ווען אינוועניג איז עס נאָך רוי. דארום דארף מען צודעקען מיט אַ ריין ווייס שטיק פּאַפּיר, אום ניט צו דערלאָזען שטאַרקע ברוינקייט צו פריה. ביי דער ענדע מעג מען דאָס פּאַפּיר אראָבנעמען און דאַן דאָס לאָזען ריכטיג ברוין ווערען.

דאָס זעלביגע דארף מען געדענקען, ווען מען שטעלט אַריין א גרויס שטיק פלייש צום באַקען אין הייסען אויווען. אָט דארום זיי־נען אַזוי גוט די צוגעדעקטע בראָטערס. די פּאַרע האַלט נאַס דאָס אויבערשטע פון פלייש.

שטעהט גוט אָב פון בעקעלע. — איידער מען גיסט אריין דאָס שיטערע טייג אין די באַשמירטע בעקעלעך אויף צו מאַכען אַ לעהער־קעיק, שיט אָן אַביסענקע מעהל. די קעהקס וועלען לייכט ארויס־קומען פון בעקעלע. די בעקעלעך מיט די מעסערלעך זיינען אויך גוט דערצו.

ווען קעהק וויל ניט אַרויסקומען פון בעקעלע, שטעלט דאָס הייסע בעקעלע אַרויף אויף אַ נאַסער שמאַטע. דאָס הויבט אויף דאָס געבעקס.

אונטערגעברענטע געבעקס איז גוט אַרומצושויבען מיט אַ ריעב־אייזען, דערקענט מען אַפילו ניט.

האַלט אַ שיסעלע מיט וואַסער אין הייסען אויווען, ווערט דאָס גע־בעקס ניט גיכער ברוין פון אויבען, ווי פון אונטען.

ווען דאָס טייג מיט בעקינג פּוידער איז שוין פאַרמישט, טאָר מען דאָס ניט לאָזען לאַנג שטעהן. פארקנאָטען און אַריין אין אויוועןָ.

אַ שיטער טייג איז גוט צוצושלאָגען מיט אַ דראָטענעם לעפעל, אָדער אַן אַנדער אייער־שלאָגער, קומט עס אַרויס פּוכקע.

ווען מען מישט צו אַ פּאָר לעפעל גוטע פינאַט פּוטער צו דעם בוימעל, אָדער די אַנדערע פעטקייט, קומט דאָס געבעקס אַרויס גע־שמאַקער.

ערדענע שיסעלעך זיינען בעקוועם פאר קליינע פּודינגס פאר יע־דען באַזונדער אין דער פּאַמיליע. שטעלט זיי אַריין אין א בעקעלע מיט וואַרימער וואסער, וועלען זיי זיך באַקען לאַנגזאַם און די שיסע־לעך וועלען ניט צוברעכען. די גלעזערנע (פּאַירעקס) זיינען גוט.

געבעקס פון קוקורוזע מעהל פּאַלט ניט אַזוי שטאַרק צו צום בעקען, ווען מען שיט אונטער אביסעל צוגעברוינטע מעהל.

נאָטמעג גיט צו א גוטען טעם צו קוקורוזע געבעקס.
באַשיט די דעק פון אויווען מיט גראָבער זאַלץ, וועט דאָס גע־בעקס ניט אונטערברענען.

ווי ווייט מעגליך הייוועז.

אין די בעסטע בעקינג פוידערס איז פאַראַן סאָדע. סאָדע איז ניט־גוט פאַר די וויטאַמינס, ווייל דאָס איז אַן אַלקאַלאַי. דאָס געזונטס־טע איז צו באַקען מיט הייוועז. אָבער מען דאַרף געדענקען, אַז די הייוועז מוזען זיין פריש. פרישע הייוועז ברעכט זיך איבער גלאַט, איז ניט גליטשיק אין די הענט, און האָט ניט קיין פריקרע גערוך. די געפּרעסטע הייוועז איז די בעסטע.

א נאָכקרימעניש. — מענשען, וואס האָבען שוין עפּעס גע־הערט וועגען דער נויטיגקייט פון עסען ברויט מיט די קלייען, מיינען, אַז זיי זיינען יוצא, צוגעבענדיג קלייען צו די ווייסע מעהלען און מעהל פּראָדוקטען. ווארום באַזונדערע קלייען? ווארום פריהער אראָבציפּען די קלייען און דערנאָך זיי פּראָבירען צוריקגעבען? ווער ווייסט זיכער, ווי פיעל קלייען מען דאַרף דער ווייסער מעהל צוריקגעבען? און צו־ריקגעבענדיג איהר די קלייען, גיט מען דען איהר אויך די אַכט מינע־ראַלען און די וויטאַמינס, וועלכע זיינען געגאַנגען די כפרה אין דעם פּראָצעס פון פאַרפיינערונג? ניין. לאָזט די תבואות צורוה. נעמט ניט אראָב און גיט ניט צו. פאַרלאָזט זיך אויף דער נאַטור'ס פּרא־פּאָרציעס, און ניט אויף די פּראָפּאָרציעס, וואס דער „בייטעל" גיט אייך!

ברויט און חלה

הואל־וויעט חלה נומער 1.

2 גלעזער וואסער.
אָדער איין גלאָז מילך און איין גלאָז וואסער.
1 קעהקעל הייוועז.
האול־וויעט מעהל.
¼ גלאָז לעבליכע וואסער.

בריהט אָב צוויי גלעזער וואסער, אָדער איין גלאָז וואסער און איין גלאָז מילך און קיהלט אויס ביז לייבליך ווארים. גוט צו א קעהקעל געפּרעסטע הייוען פריהער צופיהרט אין אַ פערטעל גלאָז לייבליכע וואַ־סער. שיט צו זאַלץ און גיט צו אַזוי פיעל האול וויעט מעהל, ביז דאָס זאָל ווערען ניט קיין שיטערע ראַשטשינע. שלאָגט דורך אַ פינף מינוט, אונטערהויבענדיג יעדעס מאָל דאָס טייג אין דער הויך, אַז לופט זאָל אַריין, קראצט אָב דאָס טייג פון די זייטען, דעקט צו מיט א ריינעם לייווענט און שטעלט אַוועק אין דער וואַרים אויף צוויי שעה אויפ־צוגעהן.

איצט שיט צו נאָך האָול וויעט מעהל, אַז דאָס זאָל ווערען א ריכטיג טייג, צום קנעטען (שיט ניט צו פיעל מעהל). קנעט גוט איבער, ביז עס הערט אויף צוצושטעהן צו דער באַמעהליגטער ברעט; מאַכט אויס

חלות, וועלכע פילען אָן די באַשמירטע בעקעלעך בלויז ביז א האַלב. דעקט ווידער צו און לאָזט שטעהן אין דער וואַרים, ביז די חלה געהט שוין אויף צום לעצטען מאָל. שטעלט באקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (300 גראַד היץ) און באַקט געגען אַ שעה. נעמט באַלד ארויס פון די בעקעלעך, שטעלט די חלה אויף אַ דראָטענער גראַדקע, אז די לופט זאָל זי דורכנעמען, און לעגט ניט אַריין אין ברויט קעס־טעל, ביז דאָס איז שוין גוט אויסגעקיהלט. אָט די ברויט קאָן מען מאַכען פאַרעווע אויך.

האול־וויעט חלה נומער 2.

2 גלעזער מילך. 2 עס־לעפעל פּוטער.
2 עס־לעפעל ברוינער צוקער. 1 טעע־לעפעל זאַלץ.
1 קעהקעל הייוועז. ¼ גלאָז לייבליכע וואַסער.
האול־וויעט מעהל.

בר׳הט אַב צוויי גלעזער מילך, גיט צו 2 עס־לעפעל ברוינעם צו־קער, צוויי עס־לעפעל פּוטער, א טעע־לעפעלע זאַלץ. און ווען שוין נאָר לייבליך וואַרים, גיט צו א קעהקעל געפּרעסטע הייוועז, צולאָזט אין אַ פּערטעל גלאָז לייבליכע וואַסער. גיט צו האול־וויעט מעהל און מאַכט א ראַשטשינע, לאָזט אויפגעהן, קנעט איבער, צוגעבענדיג נאָך מעהל. מאַכט אוים חלות, לעגט אַריין אין באַשמירטע בעקעלעך, לאָזט ווידער אויפגעהן און באקט אין ניט קיין זעהר הייסען אוי־וועז (320 גראַד היץ). אנשטאָט מילך און פּוטער מעג מען נעהמען וואַסער און בוימעל.

קאָרענע ברויט (ראַי).

אָט דאָס ברויט מאַכט מען גראָד ווי די ערשטע, אָדער די צווייטע האול־וויעט חלה, נאָר אנשטאָט האול וויעט מעהל נעהמט מען קאָ־רענע מעהל (ראַי פלויער) מיט קימעל.

זויער־מילך קוקורוזע ברויט.

2 גלעזער געלע מעהל. 1½ טעע־לעפעלעך זאַלץ.
2 גלעזער זויער מילך. 2 אייער.
2 עס־לעפעל פּוטער. 1 טעע־לעפל באַק סאָדע.
2 עס־לעפעל ברוינער צוקער. 1 עס־לעפעל קאַלטע וואַסער.

מישט אוים דאָס מעהל, די זויער מילך, די צולאָזטע פּוטער, דעם צוקער, דאָס זאַלץ און קאָכט אויף, מישענדיג גוט און דאן שטעלט עס אריין קאָכען אין הייס וואַסער אין אונטערשטען טעפּעל פון דעם דאָבעל בוילער. עס מוז קאָכען נאָך אַ צעהן מינוט. קיהלט אוים, מישט אריין די גוט־צושלאָגענע אייער און די סאָדע, וועלכע איז פריהער צולאָזט געוואָרען אין דעם קאַלטען לעפעל וואַסער. קלאַפּט גוט דורך, לעגט אוים אין א באַשמירט פלאַך בעקעלע און באַקט אַ דרייסיג מינוט.

געלע מעהל אינגבער ברויט.

אַט דאָס מאַכט מען גראַד, ווי די מאָלעסעס קאָרן קעהק, נאָר צוגעבענדיג צום האול וויעט מעהל 1½ טעע-לעפעלעך צומאָלענעם אינגבער, גראַד אזוי פיעל צימרינג און א האלב טעע-לעפעלע צומאָלענע נעגעלעך. (זעהט קעהקס).

קוקורוזע ברויט.

1½ גלאָז געלע מעהל.	5 פלאַכע טעע-לעפעלעך זאַלץ.
8 גלעזער האָול-וויעט מעהל	5 עס-לעפעל קאָרן סיראָפּ.
1 קעהקעל הייוועז.	4 גלעזער וואסער.

פריהער קאָכט אָב די געלע מעהל אין א קוואָרט וואסער, ביז פּארטיג. מישט אַריין דאָס זאַלץ און דעם סיראָפּ און קיהלט אויס, איבערמישענדיג א פּאָר מאָל, אום עס זאָל אויבען ניט פארדאַרט ווע-רען. צופיהרט די הייוועז אין א פערטעל גלאָז לייבליך וואַרימען וואסער און מישט אַריין אין דער געלער אויסגעקיהלטער קאַשע. גיט צו דאָס האול-וויעט מעהל, קנעט גוט דורך און לאָזט אויפגעהן אין דער ווארים עטליכע שעה. קנעט ווידער איבער, און לאָזט ווידער אויפגעהן. דאן מאכט אויס די חלה, לעגט זיי אויס אין באַשמריטע חלה בעקעלעך. לאָזט אויפגעהן, ביז עס ווערט צוויי מאָל אזוי הויך, און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (390 גראד פארנהייט).

לעפעל ברויט.

2 גלעזער אָבגעבריהטע מילך.	2 עס-לעפעל פּוטער.
1½ גלעזער געלע מעהל.	2 אייער, זאַלץ.

מישט איבער דאָס מעהל מיט'ן זאַלץ און ווארפט עס פארזיכטיג אַריין אין דער מילך אין דאָבל בוילער. קאָכט א 10 מינוט, גיט צו די פּוטער און קיהלט אויס, מישט אריין די צושלאָגענע צוויי געלכלעך, און דאַן די גוט צושלאָגענע ווייסלעך. גיסט אַרייז אין א גוט באַ-שמירטען בעקעלע און באַקט ניט אין קיין זעהר הייסען אויוועז געגען א פערציג מינוט. עסט מיט לעפעל הייסערהייט ארויס פונ'ם בעקעלע.

קאַווע געבעקס

2 גלעזער מילך.	⅓ גלאָז פּוטער.
5 עס-לעפעל ברוינער צוקער.	1 קעהקעל הייוועז.
זאַלץ.	¼ גלאָז לייבליכע וואסער.

מישט צונויף צוויי גלעזער אָבגעבריהטע, אָבער אויסגעקיהלטע מילך, א טעע-לעפעלע זאַלץ, פינף עס-לעפעל ברוינעם צוקער, און א דריטעל גלאָז פּוטער. גיט צו אַ קעהקעל הייוועז, צופירט אין א האלב גלאָז לייבליכע וואסער. מישט אַריין גענוג האול-וויעט מעהל, אז עס זאָל ווערען ניט קיין זעהר לויזע טייג. שטעלט די ראָשטשינע צין א ווארים פּלאַץ אויפצוגעהן. אין א פּאָר שעה ארום קנעט אי-

בער, צוגעבענדיג אזוי פיעל האול-וויעט מעהל, ווי פיעל מען דארף, אז עס זאָל זיין א לייכט טייג וואס קאָן זיך גוט קנעטען אויפ'ן לאָק־שען ברעט. איצט מאַכט פון אָט די טייג די פאָלגענדע פיער'ערליי געבעקסען:

1) צימרינג רינגעלען.

צולאָזטע פוטער.	ברוינער צוקער.
1 געלכעל פון אן איי.	צימרינג, מילך.

קאַטשעט אויס אַ בלעטעל פון אָט דעם נאָר וואס באַשריבענעם טייג, אז עס זאָל זיין א פערטעל אינטש דיק. שמירט גוט אָן מיט צולאָזטע פוטער, באַשיט מיט ברוינעם צוקער אויסגעמישט מיט צימ־רינג. וויקעלט איין דאָס טייג, ווי אויף אַ שטראָדעל און שניידט אָן שטיקער, און ווען דאָס איז שוין אויפגעגאנגען דאָס צווייטע מאָל, באַקט אין 400 גראד היץ. איידער זיי זיינען שוין אין גאַנצען פאר־טיג מעג מען זיי אַרויסנעמען, איבערשמירען מיט אַ געלכעל פון אן איי אויסגעמישט מיט מילך, און צוריק אריינשטעלען צוצוברוינען.

אָט די אָבגעשניטענע שטיקער קאָן מען אויך אויסלעגען מיט דער געשניטענער זייט ארויף, אויספלעטשען און קייליכיג מאַכען און זיי זעהען דערפון שעהנער אויס.

2) ניס־שטעקעלעך.

צולאָזטע פוטער.	צושטויסענע ניס.

קאַטשעט אויס אַ בלעטעל פון דעם נאָר וואָס באַשריבענעם טייג, שמירט אן מיט צולאָזטער פוטער און צושניידט אויף פאַסען א דריי אינ־טשעס ברייט. יעדען פאַס שניידט איבער אויף צווייען. איין העלפט באַשיט מיט דין צושטויסענע ניס, דעקט צו מיט דער צווייטער העלפט פאַס; דריקט גוט צונויף, צושניידט אויף שטעקעלעך אָן אינטש די ברייט. לעגט אויס אין א באַשמירט בעקעלע, לאָזט נאָכאַמאָל אויפ־געהן און באַקט, ניט אין קיין זעהר הייסען אויווען. דארף זיך באַ־קען א פופצעהן מינוט. אויך גוט איבערצושמירען מיט פוטער אָדער איי פאר'ן אַרויסנעהמען.

3) קעז פינגער.

אָנגעריבענער קעז, פוטער.

קאַטשעט אויס א בלעטעל פון דעם נאָר וואס באשריבענעם טייג, באַשמירט מיט צולאָזענע פוטער, שיט איבער מיט אָנגעריבענעם האַר־טען קעז. לעגט עס צונויף אין צווייען און קאַטשעט ווידער אויס אַ בלעטעל. באַשיט מיט קעז. טוט אזוי נאָך א פּאָר מאָל, ביז דאָס טייג איז גוט דורכגענומען מיט קעז. איצט צוקאַטשעט אַ בלעטעל אַ פערטעל אינטש דיק, צושניידט אויף פּאַסען, און די פּאַסען צושניידט אויף שמאָלע שטיקלעך א פינגער די ברייט; באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (320 גראד פארנהייט).

4) פאַרקער־הויז זעמעל.

איי אָדער פוטער.

קנעט גוט אויס דאָס זעלביגע טייג, שניידט אָן גלייכע שטיקלעך, מאַכט קייליכיגע בלעטלעך א פערטעל אינטש דיק. באַשמירט זיי מיט פוטער, קארבט זיי איין אין צענטער מיט דער טעמפער זייט פון מעסער, אָדער מיט אַ טעלערעל; פאַלדעוועט זיי צונויף, לאָזט אויפגעהן און באַקט. פריהער פאַר'ן ארויסנעמען שמירט איבער מיט איי, אָדער פוטער.

קאַווע קעהק.

1 גלאָז מילך. ½ קעהקעל הייוועןְ.
⅓ גלאָז פוטער. ¼ גלאָז ווארימע וואסער.
¼ גלאָז ברוינע צוקער. ½ גלאָז ראָזשענקעס.
2 אייער, זאלץ, פוטער, צימרינג. האול־וויעט מעהל.

בריהט אָב אַ גלאָז מילך און לעגט אין איהר אַריין אַ דריטעל גלאָז פוטער, אַ פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און אַביסענקע זאלץ און קיהלט אַביסעל אויס. איצט טוט אריין אַ האַלב קעהקעל הייוועןְ פריהער צופיהרט אין אַ פערטעל גלאָז ווארימע וואסער, א צושלאָגען איי, א האַלבע גלאָז ניט שטאַרק צוהאַקטע ראָזשענקעס, און שיט אַריין אזוי פיעל האול־וויעט מעהל, ביז דאָס זאָל ווערען אַ גוטע ראָשטשינע. דעקט צו און לאָזט אויפגעהן אין דער ווארים, ביז מאָרגען.

איצט קלאפט עס גוט דורך מיט אַ גרויסען לעפעל, לעגט דאס אויס אויף א באַמעהלטער ברעט, קנעט עס גאָר אַבּיסענקע און גלעט עס אויס און מאַכט אַ בלאַט געגען אָן אינטש דיק. לעגט עס אריין אין אַ פלאַך בעקעלע, באַשמירט מיט צולאָזטע פוטער, באַשיט מיט צוקער אויסגעמישט מיט צימרינג.

לאָזט ווידער אויפגעהן, און פאר'ן אריינשטעלען באַקען, שיט נאָך איבער פון אויבען מיט אַביסעל האול וויעט מעהל.

מאָפינס (קינעלעך)

מאָפינס פון געלער מעהל (קוקורוזע).

1 גלאָז געלע מעהל. 1 גלאָז מילך. 1 איי.
1 גלאָז האול וויעט מעהל. 3 טעע־לעפעל בעקינג פוידער.
3 עס־לעפעל ברוינער צוקער. 2 עס־לעפעל בוימעל, אדער פוטער.

נעהמט אַ גלאָז קוקורוזע מעהל, א גלאָז האול־וויעט מעהל, דריי עס־לעפעל ברוינעם צוקער, א פלאַך טעע־לעפעלע זאַלץ, דריי טעע־לעפעלעך בעקינג פוידער, צוויי עס־לעפעל בוימעל, אָדער פוטער, א גלאָז מילך און אַ פריש איי. איצט מישט דעם בוימעל אָדער פוטער אויס מיט'ן צוקער; גיט צו דאָס גוט צושלאָגענע איי און די מילך. מישט גאנץ גוט אויס די טרוקענע זאכען, און ווארפט זיי אַריין אין די נאַסע,

גוט דורכשלאָגענדיג מיט א האָלצערנעם לעפעל. גיסט אריין אין באַ־שמירטע מאָפין שיסעלעך און באקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (300 גראד הייץ פארנהייט).

קוקורוזע מעהל מאָפינס.

½ גלאָז געלע מעהל.
1 גלאָז האול וויעט מעהל.
2 טעע־לעפעלעך בעקינג פוידער.
זאלץ.
1 עסלעפעל ברוינער צוקער.
¾ גלאָז מילך.
1 איי.
1 עס־לעפעל פוטער.

מישט אוים די טרוקענע זאכען, דאן מישט אוים דאָס איי מיט דער מילך און גיסט עס ביסלעכוויים אריין, מישענדיג גוט. באָקט אין באַשמירטע מאָפין שיסעלעך.

פרוכט מאָפינס פון געלע מעהל.

1 גלאָז געלע מעהל.
1 גלאָז האול־וויעט מעהל.
3 פלאכע טעע־לעפעלעך בעקינג פוידער.
6 עס־לעפעל ברוינער צוקער.
2 עס־לעפעל צולאָזטע פוטער
1 גלאָז מילך.
1 גלאָז ראָזשינקעס.
2 אייער.
זאלץ.

נעהמט אראָב אַן עס־לעפעל האול־וויעט מעהל אויף שפּעטער צו באמעהלען די ראָזשינקעס, און מישט צוזאמען אלע טרוקענע מאַטאַריאַלען; גיט צו ביסלעכוויים די מילך, די גוט־צושלאָגענע אייער, די פוטער און די באמעהלטע ראָזשינקעס. לעגט אוים אין באשמירטע מאָפין שיסעלעך און באָקט אין א הייסען אויווען.

פוכקע געלע מעהל מאָפינס.

½ קוואָרט מילך.
¾ גלאָז געלע מעהל.
4 עס־לעפעל צוקער.
4 אייער, זאַלץ, נאָטמעג.

קאָכט די מילך מיט דעם מעהל, צוקער און זאלץ א פופצעהן מינוט און קיהלט אוים. צושלאָגט גוט די פיער אייער און מישט צו דעם נאָט־מעג און קלאפּט אלץ גוט איבער. גיסט אוים אין גוט באשמירטע שי־סעלעך פון מאָפין בעקעלע, אָדער אין ערדענע שיסעלעך און באָקט. דאָס איז גוט צו עסען מיט קאָמפּאָט פון פרוכט, אדער איינגעמאכטס.

מאָפינס מיט איינגעמאַכטס. — אָט די זעלביגע מאָפינס פון געלע מעהל קאָן מען מאַכען אַנדערש אויך. גיסט אַריין אין די שי־סעלעך נאָר אַ האַלב טייג. דעקט דאָס איבער מיט אַביסעל געדיכטען איינגעמאַכטס, איצט דערפילט ווידער מיט'ן טייג און באָקט. דער איינגעמאַכטס קומט אוים אינווענינ אין קיגעלע.

האָול וויעט מאָפינס. — פון דעם טייג (בעשריעבען אויף בלע־טעל 560) מאַכט מאָפינס, צוגיסענדיג אַביסעל מעהר מילך אָדער וואַסער, אַז עס זאָל אויסקומען שיטערער. גיט צו ראָזשינקעס, מאַנד־לען אָדער צושניטענע ניס, אָדער קאָקאָנאַט לאָקשען. גיסט אוים אין אויסגעשמירטע שיסעלעך פונ'ם מאָפין בעקעלע און באָקט.

האָניג מאָפינס.

4 עס-לעפעל האָניג	4 גלעזער האָול וויעט מעהל
1 איי	3 פלאַכע טע-לעפ. בעקינג פוידער
2 גלעזער מילך	זאַלץ.

מישט אויס די פיר עס-לעפעל האָניג מיט דעם איי, צוויי גלעזער מילך און אַ קאַפּיטשקע זאַלץ. מישט אויס די פיר גלעזער האָול-וויעט מעהל מיט די דריי פלאַכע לעפעלעך בייקינג-פוידער און מישט אויס מיט די נאַסע זאַכען. גיסט אויס אין באשמירטע שיסעלעך פונ'ם מאָפין בעקעלע און באַקט אין אַ הייסען אויווען.

רייז מאָפינס.

1 איי	1 גלאָז געקאָכטע רייז
3 עס-לעפעל ברוינער צוקער	1 גלאָז מילך
2 גלעזער האָול וויעט מעהל	3 עס-לעפעל פוטער
זאַלץ	2 טיי-לעפעל בייקינג-פוידער

מישט אויס דאָס גלאָז געקאָכטע ברוינע רייז מיט דעם גלאָז מילך, גיט אריין די דריי עס-לעפעל צולאָזטע פוטער, דאָס צושלאָגען איי, אַ ביסינקע זאַלץ און דריי עס-לעפעל ברוינעם צוקער. שלאָגט גוט איבער. גיט צו אַ צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל, פריהער אויסגע-מישט מיט צוויי טיי-לעפעלעך בייקינג-פוידער. שלאָגט ווידער דורך און באַקט אין גוט-באַשמירטע מאָפין-שיסעלעך.

קאַשע מאָפינס. — מישט אויס די איבערגעבליבענע ברעק-פעסט-קאַשע (וויטינאַ, האָבער-גריץ, געשפּאָלטענע ווייץ) מיט דער זעלביגער מאָס האָול-וויעט ברעקלעך, שלאָגט אַריין אַ פּאָר אייער, גיסט צו נאָר אַזוי פיל מילך, אַז דאָס זאָל זיין געדיכט און זאָל ניט רינען, לעגט אויס אין באַשמירטע מאָפין־בעקעלעך און באַקט. אַביסעל ברוינער צוקער און נאַטמעג זיינען גוט.

בעבלעך מאָפינס (פּאַסאָליעס).

1 גלאָז געקאָכטע בעבלעך	אַ דריטעל גלאָז פוטער
2 אייער	2 גלעזער האָול-וויעט מעהל
½ גלאָז מילך	2 טיי-לעפעל בייקינג פוידער.

צו אַ גלאָז קאַלטע צוקוועטשטע, געקאָכטע בעבלעך גיט צו צוויי גוט-צושלאָגענע אייער, אַ האלבע גלאָז מילך, אַ דריטעל גלאָז צולאָזטע פוטער, צוויי גלעזער האָול וויעט מעהל, אויסגעמישט מיט צוויי טיי-לעפעלעך גוטען בייקינג פוידער און זאַלץ צום טעם. שלאָגט גוט דורך און גיסט אריין אין די באשמירטע שיסעלעך פון דעם מאָפין-בעקעלע און באַקט אַ פינף און צוואנציג מינוט.

קעהקס (לעקאד)

עטליכע געדאַנקען.

היינטיגע צייטען עסט מען אַזוי פיל קייק, אַז מען מוז זיך אָפּ־שטעלען אַ ביסעל אויף אָט דער ערשיינונג. שוין ניט רעדענדיג דער־פון, אַז קייקס זיינען זיסע מאכלים, און צופיל זיסקייט איז גאָר ניט קיין געווינשטע זאַך פאַר׳ן גוף, אפילו ווען די זיסקייטען וואָלטען געווען נאָר די עהרליכע, אָבער זיי זיינען נאָך געוועהנליך ניט פון דעם עהרליכען סאָרט.

קוקט אריין אין וועלכען קאָך־בוך איהר ווילט, וועט איהר זעהן וואָס דאָרט טוט זיך: הונדערטער סאָרטען געצאַצקעטע קייקס ווע־רען דאָרט געגעבען און אַלע פון דעם ווייסען מעהל, זאָגאר פון דעם ווייסטען, וואָס דאָס הייסט, אז דאָס מעהל איז געבלייכט מיט שוועבעל־רויך. יאָ, שעמט זיך ניט. אונזער רעגירונג דערלויבט דאָס. מען פּרעדיגט טאַקע צו די מיהלען, אַז זיי זאָלען ניט בלייכען דאָס מעהל, אָבער די מיהלען הערען די דרשות ווי דעם קאָטער. ווייל די קונים זוכען נאָר שניי־ווייסע מעהל פאַר די ווייסע קייקס און די קאָנ־קורענציע צווינגט די מילנער נאָכצוטאַנצען נאָכ׳ן פאַרלאַנג פונ׳ם מאַרק.

דער פאַלשער געשמאַק נאָר דוקא נאָך גלאַטען קייק, איז ניט מעהר ווי אַ געוואוינהייט. אָט געוואוינט איין דעם גומען צו אַ גראָ־בערען שטיקעל קייק און דעם גומען וועט דאָס באלד גוט שמעקען. אָבער ווי רעדט מען דאָס איין דעם עולם, אַז ער זאָל זיך אָפּגעוואוינען ביסלאכווייז פון אָט די דינגע, גלאַטע עסענס, וועלכע זיינען ניט נאָר אַ זויערקייט צוליב דער פארפיינטער מעהל, צוליב דעם פאַרפיינטען ווייסען צוקער, נאָר דאָס איז נאָך אַ שלעכט עסען איבער אַנדערע אורזאַכען אויך.

אָט דאָס ווייסע טייג איז אַזוי גלאַט, ווייל דאָס איז דינער קראָכ־מאָל. און ווען דאַרף מען דערצעהלען, אַז קראָכמאָל איז קליי? אָט ווילט איהר, אַז דער שפּאַליער, צ. ב., זאָל זיך האַלטען אויף דער וואַנט, שמירט איהר איהם אָפּ מיט קליי, פון ווייס מעהל. די פיצענקע קיילעכלעך קראָכמאָל האַלטען זיך צוזאַמען אַזוי שטאַרק, אַז זיי רייסען זיך ניט אָפּ איינער פונ׳ם אַנדערען. אָט דערפאַר טאַקע קאָן מען אויסקאַטשען אַ בלעטעל פון ווייסען טייג און עס צוציהען אַזוי דין, ווי רויך, און דאָס רייסט זיך ניט, ווייל די קיילעכלעך האַלטען איינס דאָס צווייטע; זיי זיינען גוט צונויפגעקלעפּט.

אָבער אָט ווּעלען מיר זעהן, וואָס עס קומט פאַר אין מאַגען ווען אָט דער זיסער, „שעהנער" ווייסער קליי קומט אַהין אריין. די קיילעכלעך האַלטען זיך גוט צוזאַמען אין אָט דעם קליי. נו, וואָס זאָלען די מאָגען־זאַפטען טאָן, ווען זיי ווילען זיך נעמען דורכווייקען אָט דאָס עסען אום עס צו פאַרדייען? וואָס קאָנען זיי טאָן, אַז די

„טיר״, אזוי צו זאָגען, איז פאַרהאַקט? געהען זיי טאַקע ניט דורך און דער ווייסער קליי פון די קייקס, און פון די אַנדערע ווייסע געבעקס, ווערען טאַקע שלעכט פאַרדייעט, און פארשטאָפּונג און קרעמפּס ביי איינינגע איז טאַקע אַ געוועהנליכע זאַך.

מיט דער האָול-וויעט מעהל איז די געשיכטע גאָר אַנדערש. דאָרט ליגט צווישען יעדען פּיצעל קראָכמאַל אַ פּיצעל קלייען און טיילט זיי אָפּ. די קלייען, אַחוץ איהרע אַנדערע מעלות, איז נאָך ווי אַ מין שוואָם, וועלכע קאָן זיך אָנזאַפּען מיט וואַסער, און מיט איהר האָבען שוין די מאָגען-זאַפטען קיין שווערינקייט ניט. זיי שטופּען זיך לייכט דורך און די פאַרדייאונג געהט אָן ריכטיג.

צווישען די קייקס, וואָס מיר גיבען אין דער אָפּטיילונג פון „קייק״ זיינען פאַראַן איינינגע, וועלכע מיר האָבען געבאָרגט פון אַנדערע קאָך-ביכער, אָבער דאָרט זיינען זיי אַלע ווייסע מעהל-באַשעפּענישען. מיר האָבען זיי אויספּרובירט מיט האָול-וויעט מעהל און ברוינעם צוקער, און מיר מוזען זאָגען, אַז ניט נאָר זיינען זיי גראַד אַזוי גוט נאָר זיי זיינען פּאָזיטיוו געשמאַקער. זיי זיינען אפשר ניט אַזוי גלאַט און ווייך, טאָ איז אַ לאַך אין הימעל. ווי דר. ווילי האָט אַמאָל געזאָגט, דאַרף אַ מענש עסען ניט נאָר מיט דעם גומען נאָר מיט זיין אינטעלי-גענץ. מען טאָר ניט מקריב זיין דעם גאַנצען קערפּער צוליב די צוויי אינטשעס גומען (וואו מיר פּיהלען דעם טעם).

און טאָמער זיינען פאַראַן אַ פּאָר קייקס, וואָס ברויכען דוקא דעם געפּולווערטען ווייסען צוקער און די דינסטע, ווייסע מעהל, אום דער קייק זאָל זיין גלאַט, ווי אַ סאַמעט, גלויבען מיר, אַז יעדער פאַרנינפ-טיגער מענש, וואָס ווייס שוין די געפאַהרען פון פאַלשע עסענס, וועט בעסער זעהן האָבען אַ געזונטען מאָגען אָהן אַלסערס און אָהן יאַזוועס, איידער זיך נאָכגעבען די שמד, און ער וועט זיך לייכט אַוועקקערען פון אָט די צאַצקעס.

אָט דאָס זאָגען מיר שוין וועגען די היימישע געמאַכטע קייקס פון די פאַלשע מאטעריאלען. אָבער עס זיינען גאָר ניט פאַראַן גענוג ווערטער אויף צו וואַרנען דעם לעזער געגען עסען די געקויפטע קייקס פון אָט די פאַלשע מאטעריאלען. דאָרט זיינען פאַלש, ניט נאָר דאָס מעהל און דער צוקער, נאָר אַלץ, וואָס געהט אַהין אריין, אום צו באַ-שאַפען אָט דאָס שעהנע באַשעפּעניש, וואָס שטעהט און שמייכעלט צו אייך מיט זיין „שעהנקייט״ אין פענסטער פון די בעקערייען און אין די פּייסטרי-קלייטען (קאָנדיטאָרסקי).

מר. מעק-קען דערצעהלט, אַז די בעקערס מאַכען קייקס מיט ניין און זעכציג וואונדערס פון דער כעמישער לאַבאָראַטאָריע. ערשטענס, דאַרף מען דאָרט קיין אייער ניט. מען טוט אריין אַ מאַטעריאַל, וואָס הייסט עגג-יעלאָו (איי-געלקייט) און איהר וועט שווערען, אַז דאָרט ליגען כאַטש אַ טוצען אייער. און אויב עס קומען שוין יא אריין

אייער אין די קייקס, קױפּט דער בעקער זיי ניט אויפ'ן טוצען, נאָר אויפ'ן עמער. גאנצע עמערס צושלאָגענע, צובראָכענע אייער ברענגט מען איהם. ער זייעט זיי איבער, גיט צו איינעם פון די „וואונדערס", און דאָס פאַרשלאָגט דעם ריח, און איהר ווייסט אַפּילו ניט, מיט וואָס איהר האָט מכבד געװען אייער אָרימען מאָגען.

נו, און די פּוטער, מיינט איהר, איז כשר און פריש? די עלטסטע פּוטער מאַכט מען איבער, מען „פּראַסעסט" זי, מען שלאָגט זי איבער, מען נעמט ארויס דעם ניט געוױנשטען ריח, און אַ האָהן זאָל אַפּילו אַ קרעה טאָן!

נו, און די פּראָסטינגס און די פּילינגס דאַרפען דאָך שטעהן, טאָ מוזען זיי דאָך בלייבען האַרט און שטענדיג „שעהן", און כעמישע שטאָפען טוען דאָרט אָפּ אָט די קונצען אויך. עס קעהר געוויס זיין עהרליכער קייק אויך, אויב מען קאָן די וויסע באשעפענישען אָנרופען עהרליך, דאָך זיינען מן הסתם פאַראַן קייק מיט גוטע אייער און אמת'ער פּוטער. אָבער זייט זיכער, דעם גרויסען עולם קומען זיי ניט אָן. און דערפאַר פאַרדינט טאַקע אָט די פראגע די ערנסטע אויפמערקזאַמקייט פון אַ באַלעבאָסטע און אַ מוטער פון אַ פאַמיליע.

די פראַגע פון קייק װאָלט געדאַרפט אויפהערען פאַרנעמען אַזוי פיל פּלאַץ אין לעבען און אַזוי פיל צייט ביי די פרויען. עס איז גאנץ גענוג ווען מען קאָן צופרידענשטעלען דעם נאַש־געשמאַק מיט עטליכע איינפאַכע קייקס פון געזונטע מאַטעריאַלען, און אָט אַזעלכע גיבען מיר דאָ.

עטליכע כללים ביים באַקען קעהק.

אויב דער קייק ווערט געמאַכט אויף פּוטער אָדער וועדזשעטייבל פעטס, דאַרף מען די פעטקייט פריהער „קריעמען", ד. ה. אַזוי לאַנג דריקען און קוועטשען מיט אַ הילצערנעם לעפעל, ביז עס ווערט גלאַט און ווי צולאָזט, ווייל אַ סך לופט ווערט דערמיט אריינגעדריקט און דאָס מאַכט דעם קייק לייכטער. אַמאָל העלפט אין אָט דעם קריעמען ווען די שיסעל איז דערוואַרימט.

נאָך אָט דעם קריעמען דאַרף מען אָנהויבען אריינצושיטען דעם צוקער ביסלעכוויז, מישענדיג די גאַנצע צייט. דאָס ברענגט אויך אריין לופט, און דער צוקער ווערט טאַקע דערוויל צולאָזט אויך. נאָכ'ן צוקער קומען די גוט צושלאָגענע אייער. ווען די וויסלעך זיינען אָפּגעטיילט פון די געלכלעך, דאַרף מען געדענקען דעם כלל, אז פריהער דאַרפען אריינקומען די געלכלעך און דערנאָך די וויסלעך.

איצט מישט אוים אַלע טרוקענע זאַכען — דאָס מעהל, דעם בייקינג פּוידער, די געווירצען א. אַז. וו. און הויבט אָן אריינצוגעבען ביסלעכוויז די מילך און דאַן דאָס מעהל, ווידער אַביסעל מילך און ווידער אַ ביסעל מעהל, אַלץ מישענדיג ביז די מאַטעריאלען זיינען אין גאַנצען אריינגעגעבען.

טאָמער גיט מען צום קייק צו וואַנילא אָדער לעמאָן עקסטראַקט, איז דאָס גוט פריהער אויסצומישען מיט די געלכלעך.

עס איז אויך גוט צו וויסען, אַז טאָמער געהען אין קייק אריין ראָזשינקעס, אָדער אַנדערע שטיקלעך פרוכט, אָדער ניס, איז גוט אָט די זאַכען פריהער איבערצושיטען מיט אַ ביסעל מעהל. לאָזט דאָס מעהל זיי ניט אַרונטערפאַלען טיף אין קייק אריין. אָבער דאָס ביסעל מעהל מוז מען זיך איבערלאָזען פון דער פּאָרציע מעהל, וואָס מען נעמט צום קייק, לויט דעם רעצעפּט, און ניט צוגעבען נייע מעהל, ווייל דאַן קומט שוין דער קייק אויס גאָר אַנדערש.

אָט די אַלע אויסגערעכענטע כללים זיינען גוט צו פענסי קייקס, לייער קייקס און קוכענס, אָבער אָט די ערשטע עטליכע קייקס, וועלכע מיר ווילען דאָ געבען, ווערען געמאַכט אַביסעל אַנדערש.

טייג פאַר עטליכע מינים קעהק.

4 גלעזער האָול וויעט מעהל	מילך, זאַלץ, 2 אייער
2 פלאַכע לעפעלעך בייקינג פּוידער	אַביסעל צימרינג און אַביסעל
1¼ גלאָז ברוינער צוקער	געמאָלענער אינגבער,
½ גלאָז בוימעל, אָדער פּוטער	אָדער נאָטמעג

צו פיר גלעזער האָול-וויעט מעהל גיט צו אַ ביסעל זאַלץ, צוויי פלאַכע טיי-לעפעלעך בייקינג-פּוידער, אַ ביסעל צימרינג און אַ ביסעל געמאָלענעם אינגבער אָדער נאָטמעג, מישט גוט איבער, גיט צו דעם ברוינעם צוקער און רייבט איין מיט די הענט אין מעהל אריין. גיסט אריין אַ האַלב גלאָז בוימעל אָדער צולאָזטע פּוטער און רייבט עס אויך אריין אין מעהל אריין מיט די הענט, אַז עס זאָלען ניט בלייבען קיין רודקעס. איצט צושלאָגט די אייער אין דעם זעלביגען גלאָז (די זעלביגע מאָס) און דערגיסט דאָס גלאָז מיט מילך און פאַרמישט דאָס טייג און קנעט עס גוט אויס מיט די הענט.

איצט מאַכט די פאָלגענדע עטליכע מינים קייקס:

שטרודעל. — פונ'ם טייג, וואָס מיר האָבען אָט דאָ ערשט בע־שריבען, קאָטשעט אויס אַ בלעטעל, באַשמירט עס מיט פעטקייט. איצט בראָקט אין אַ שיסעל אַריין קליינע שטיקלעך וויינינגע עפּעל, מישט זיי אויס מיט ברוינעם צוקער, אַז זיי זאָלען זיין גענוג זיס. גיט צו ראָזשינקעס, צימרינג און קאָקאָ־נאָט לאָקשען און מישט גוט איבער.

לעגט אויס אויפ'ן טייג אַ ברייטע שורה פון אָט די עפּעל, געגען אַ דריי אינטשעס ברייט, און שניידט אַוועק אַ פּאַס געגען אַנדער־האַלבען אינטשעס ווייט פון די עפּעל. איצט קערט איבער מיט'ן מעסער דאָס טייג פון ביידע זייטען און דעקט איבע די עפּעל און קוועטשט דאָס גוט איין, אַז דאָס טייג זאָל צושטעהן צו די עפּעל. צו־שניידט עס מיט אַ שאַרף מעסער אויף שטיקלעך, אַ אַנדערהאַלבען אינטשעס די ברייט. מיט אַ לאָפּעטקעלע נעהמט אָן צוויי שטיקלעך אויף אַ מאָל און זעצט זיי אַוועק אין אַ גלאַטען אַלומינום בעקעלע.

פילט אָן דאָס בעקעלע און באַקט. נעהמט זיי אַרויס וואַרימערהייט מיט אַ לאָפּעטקעלע און לעגט זיי אויס אויף אַ פּאַלומיסאַק מיט'ן פּנים אַראָב.

דראָפּ-קעהקס.—פּאַרמישט דאָס זעלביגע טייג, וואָס מיר האָבען דערמאָנט אויבען ביים שטרודעל, אָבער מיט מעהר מילך, אַז עס זאָל אויסקומען שיטערער, מישט אַריין ראָזשינקעס, מאַנדלען, ניס, אָדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען און מיט אַ נאַסען לעפעל לעגט אויס אויפ'ן בעקע-לע קעהקלעך, ווי הויכע לאַדקעס, און באַקט. מען קאָן אויבען אָנ-שטעקען מאַנדלען.

רינג-קעהק.—פון דעם זעלביגען שיטערען טייג מאַכט אַ חלה אין אַ בעקעלע, וואָס קומט מיט אַ קוימען אין דער מיט. די חלה קומט אַרויס קיילעכדיג, נאָר מיט אַ לאָך אין צענטער. שמירט דאָס בעקעלע גוט אָן. באַדעקט מיט טשאָקאָלאַד אייסינג (בלעטעל 568).

אַ בעקען-קעהק.—גיסט אויס דאָס זעלבע שיטערע טייג אין אַ באַשמירטען גלאַטען בעקען און באַקט. קיהלט אויס. דעקט צו מיט אַ טשאָקאָלאַד אייסינג און באַשיט מיט קאָקאָנאַט לאָקשען, אָדער צו-שניטענע ניס, איידער די אייסינג ווערט פאַרקיהלט. מיט מאַנדלען אינוועניג איז דאָס נאָך געשמאַקער.

קומיש ברויט.—פונ'ם זעלבען טייג מאַכט מען קומיש ברויט, אַריינשיטענדיג אַ סך מאַנדלען. באַקט אין אַ טיפען באַשמירטען חלה-בעקעלע. ווען אַ אַריינגעשטעקטע שטרוי קומט אַרויס ריין, איז דאָס „ברויט" פאַרטיג. נעהמט אַרויס פון בעקעלע, צושניידט אויף דינע שטיקלעך און שטעלט אַריין אין וואַרימען אויווען אויסצוטרוקענען.

פון דעם זעלביגען טייג קען מען אויך מאַכען פּלעצלעך, צימרינג-קעהקלעך, פּאַי-טייג, מאָפינס.

סטראָבערי ספּאָנדזש קעהק.

⅓ טעע-לעפעלע וואַנילא	2 אייער
1½ גלעזער האָול-וויעט מעהל	¾ גלאָז ברוינער צוקער
1½ טעע-לעפ. בעקינג פּוידער.	⅓ גלאָז וואַסער, זאַלץ

מאַכט צוויי קיילעכדיגע ספּאָנדזש קעהקס, צושלאָגענדיג צוויי אייער גאַנץ גוט און צוגעבענדיג ביסלעכוויים דריי-פערטעל גלאָז צו-לאָזענעם צוקער, קלאַפּענדיג די גאַנצע צייט, אַ דריטעל גלאָז וואַסער און אַ דריטעל טעע-לעפעלע גוטע וואַנילא. איצט גיט אַריין אנדער-האַלבען גלעזער האָול-וויעט מעהל אויסגעמישט מיט אנדערהאַלבען טעע-לעפעלעך בעקינג פּוידער און אַביסענקע זאַלץ. גיט עס צו אויך ביסלעכוויים צו די אייער, מישענדיג די גאַנצע צייט. גיסט אָן אין בעקע-לאַך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען. און אָט אַזוי פערטיגט מען צו די סטראָבערים.

די סטראָבערים.

1 קוואָרט סטראָבערים	2 ווייסלעך, ברוינער צוקער.

רייניגט אויס אַ קוואָרט סטראָבעריס, צושניידט זיי אויף שטיקלעך, באַצוקערט זיי מיט ברוינעם צוקער און לעגט זיי אויס צווישען די צוויי ספאָנדזש קעהקס (איינער אויף'ן אַנדערען), מאַכט אַ מערענג פון ווייסלעך, צושלאָגענדיג זיי שטייף און פאַרזיסענדיג זיי מיט ברוינעם צוקער; און שטעקט אָן גאָר פון אויבען גאַנצע סטראָבעריס.

פיעטשעס שאָרטקעהק (אַבריקאָסען).

1½ גלעזער האָול-וויעט מעהל	2 אייער, פיעטשעס
2 פלאַכע לעפעלעך בעקינג פוידער	½ גלאָז צוקער
2 עס-לעפעל פוטער, אָדער בוימעל	אַביסעל ברוינער צוקער
¾ גלאָז מילך, אָדער וואַסער	צושלאָגענע סמעטאַנקע.

מישט אויס דאָס האָול-וויעט מעהל, די צוויי פלאַכע לעפעלעך בעקינג פוידער, אַביסענקע זאַלץ מיט די צוויי עס-לעפעל צולאָזטער פוטער, אָדער בוימעל און דריי-פערטעל גלאָז מילך, אָדער וואַסער, די צוויי צושלאָגענע אייער און צוקער. קאַטשעט אויס צוויי טייגלעך געגען אַ האַלבען אינטש דיק, באַשמירט די טייגלעך און לעגט זיי צוזאַמען מיט די פעטע זייטען איינע אויף דער אַנדערער און באַקט זיי אין אַ פעטען בעקעלע, גיבענדיג זיי ביידע די זעלביגע פאָרמע.

דערוויל צושניידט אָבגעשעהלטע פיעטשעס אויף קליינע שטיקלעך און באַצוקערט זיי. צונעהמט פאָרזיכטיג אויף צווייען די אויסגעבאַקענע טייגלעך, לעגט אויס די פיעטשעס אויף איין בלעטעל, דעקט איבער מיט'ן צווייטען בלעטעל, צונויפדריקענדיג זיי לייכט. לעגט אויס העלפטען באַצוקערטע פיעטשעס אויף'ן אויבערשטען בלעטעל און דערלאַנגט. שטייף צושלאָגענע זיסע סמעטאַנקע אונטער די פיעטשעס מאַכט דעם מאכל געשמאַקער און שעהנער.

סטראָבערי שאָרט קעהק מאַכט מען גראַד אזוי ווי די פיעטשעס שאָרט קעהק.

פרוכט קעהק.

1 גלאָז פוטער, 4 אייער	3 גלעזער האָול-וויעט מעהל
2 גלעזער ברוינע צוקער	2 טעע-לעפעלעך בעקינג פוידער
1 גלאָז וואַסער.	1 טעע-לעפעלע צימרינג
½ פונט פייגען	¼ טעע-לעפ. צומאָלענע נעגעלעך
2 גלעזער ברוינע ראָזשענקעס	½ טעע-לעפעלע נאָטמעג.

קריהמט אַ גלאָז פוטער מיט צוויי גלעזער ברוינעם צוקער. גיט צו פיער גוט צוקלאַפטע אייער. איצט מישט אויס דריי גלעזער האָול-וויעט מעהל מיט צוויי טעע-לעפעלעך בעקינג פוידער, אַביסענקע זאַלץ, אַ טעע-לעפעלע צימרינג, אַ פערטעל טעע-לעפעלע צומאָלענע נעגעלעך, אַ האַלב טעע-לעפעלע נאָטמעג (מוסקאַט-נוס). גיט אַריין אָט די טרוקענע זאַכען, נאָר ביסלעכווייס, אין די אייער, צוגיסענדיג יעדעס מאָל אַביסעל וואַסער, ביז אַ גאַנץ גלאָז איז אַריינגעגאָסען געוואָרען, טוט נאָך אַריין אַ האַלב פונט פייגען און צוויי גלעזער ברוינע ראָזשענקעס,

ביידע צוהאַקט און איבערגעמישט מיט אַביסעל פון די דריי גלעזער מעהל. באַקט אין גוט באַשמירטען בעקען. דאָס מוז באַקען געגען אַ שעה און אַ האַלב. שטעכט אַריין אַ שטרוי, און ווען די שטרוי קומט אַרויס ריין, איז דאָס פאַרטיג.

פרוכט קעהק (חתונה קעהק).

1 פונט פוטער, 12 אייער
1¼ פונט האָול ווהיעט מעהל
1 פונט ברוינעם צוקער
1 פונט צוהאַקטע מאַנדלען
4 פונט ברוינע ראָזשינקעס
3 פונט געטריקענטע ווײמפּערלעך
1 פונט טעיטלען, 1 פונט פייגען
½ גלאָז מאַראַנצען זאַפט
2 עס לעפעל געמאָלענע צימרינג
1 טעעלעפעל צומאָלענע נעגעלעך
1 טעעלעפעל באַק סאָדע
2 גאַנצע צוריבענע נאָטמעגס
¼ פונט געצוקערטע מאַראַנצען שאָלעכטס
¼ פונט געצוקערטע לימענע שאָלעכטס
½ גלאָז מאָלעסעס
2 פונט געצוקערטען פאַין־עפּעל
2 פונט געצוקערטע ווײנשעל
2 פונט געצוקערטע פערישקעס

צושניידט אַלע פרוכטען אויף קליינע שטיקלעך. קריהמט די פּוטער מיט'ן צוקער און מישט אוים מיט די צושלאָגענע אייער און שלאָגט גוט דורך. מישט גוט איבער די פרוכט איבערגעשאָטען מיט בלויז אַ האַלב פון דער מעהל און טוט אַריין אין צוקער אַריין. איצט מישט אוים די מאָלעסעס מיט דער מאַראַנצען זאַפט. מישט אוים דאָס איבריגע מעהל מיט אַלע געווירצען און די סאָדע און גיט עס אַריין אין טייג אַריין: אַביסעל מעהל, דאַן אביסעל פון די צומישטע מאָלעסעס, ביז אין גאַנצען פאַרטוּן.

איצט באַשמירט געוועקסט פּאַפּיר מיט פוטער און לעגט עס אוים אין גרויסע קיילעכדיגע בעקענס (די בעקענס מיט די קוימענס אין דער מיט זיינען גוט דערצו), און פילט אָן ביז דריי־פערטעל די הויך. באַקט אַ 4 שעה אין אַ ניט קיין הייסען אויווען (250 גראַד פאַרענהייט).

פאַרפאַקט אין וואַקס־פּאַפּיר און ווען מען האַלט עס אין אַ פאַר־דעקטער כלי, קאָן אַזאַ קעהק שטעהן מאָנאַטען לאַנג.

טשאָקאָלאַד לעער קעהק (פאַבען קעהק).

½ גלאָז פוטער, 2 אייער, זאַלץ
2 גלעזער ברוינעם צוקער
2 גלעזער האָול וויעט מעהל
2 טעע לעפעל בעיקינג פּוידער
טשאָקאָלאַד פראָסטינג
1אונץ ביטערען טשאָקאָלאַד
½ גלאָז מילך, ווענילא זאַפט.
1 גלאָז שווארצע קאַפע.

קריהמט אַ האַלבע גלאָז פוטער מיט צוויי גלעזער ברוינעם צוקער, גיט אַריין צוויי צושלאָגענע אייער. צולאָזט אַ סקווער (אַן אונץ) בי־טערען טשאָקאָלאַד אין אַ גלאָז הייסער שוואַרצער קאַווע און גיט צו אַ האַלבע גלאָז מילך און קיהלט אוים.

איצט מישט אוים צוויי גלעזער האָול־וויעט מעהל מיט צוויי טעע־לעפעלעך גוטען בעקינג פּוידער, זאַלץ, און טוט עס אַריין אין די אייער,

ביסלעכווייס צוגיסענדיג יעדעס מאָל די קאַווע און מישענדיג שטאַרק, ביז אַלץ איז שוין אַריינגעמישט. אַביסעל וועניליא-זאַפט גיט צו אַ גוּ-טען גערוך, אָבער דאָס דאַרף מען פריהער אויסמישען מיט דער קאַווע.

באַקט דעם לעער-קעהק אין צוויי באַשמירטע קיילעכדיגע בעק-קעלעך, באַשיטענדיג פריהער די פעטע בעקעלעך מיט אַביסענקע מעהל, און אויסטרייסלענדיג צוריק דאָס מעהל, אַז נאָר אַביסענקע זאָל צו-שטעהן צו דער פעטקייט. מאַכט דערנאָך א טשאָקאָלאַד פראָסטינג, און אויב איהר ווילט אַ פילינג אויך (בלעטעל 568).

בערטאַ'ס לעער קעהק.

3 אייער, אַ גלאָז מילך	2 גלעזער האָול-וויעט מעהל
¼ גלאָז פוטער	2 טעע-לעפעלעך בעקינג פוידער
1 גלאָז ברוינער צוקער	אַ פּאָדזש אייסינג.

צושלאָגט די אייער. קריהמט די פוטער, מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער, גיט צו אַ גלאָז מילך און די צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל, פריהער אויסגעמישט מיט דעם בעקינג פוידער, אַריינגעבענדיג ביס-לעכווייס, פריהער אַביסעל מילך, דערנאָך אַביסעל מעהל, ביז אין גאַנצען איז אַריינגעטאָן. צושלאָגט גוט און באַקט אין צוויי קיי-לעכדיגע קעהק-בעקעלעך, גוט באַשמירט און באַשאָטען מיט אַביסענ-קע מעהל. באַדעקט מיט אַ טשאָקאָלאַד פּאָדזש פראָסטינג אויבען און אינווענינ, אָדער מיט אַן אַנדער פראָסטינג.

ספּאַנדזש קעהק (לעקעך) נומער 1.

2 אייער	¼ טע-לעפעלע לימענע-זאַפט
1 גלאָז ברוינעם צוקער	1 גלאָז האָול-וויעט מעהל
⅓ גלאָז הייסע מילך אָדער וואַסער	1½ טע-לעפ. בעקינג פוידער.

צוקלאַפּט גוט די געלכלעך פון צוויי אייער און שלאָגט דאַן גוט אויס מיט אַ גלאָז צולאָזטען ברוינעם צוקער. גיט צו אַ דריטעל גלאָז הייסע מילך (אָדער וואַסער), אַ פערטעל טעע-לעפעלע לימענע-זאַפט. דערצו גיט צו די שטייף-צוקלאַפּטע ווייסלעך און מישט צו אַ גלאָז האָול-וויעט מעהל, וועלכע איז פריהער אויסגעמישט געוואָרען מיט אנדערהאַלבען טעע-לעפעלעך בעקינג פוידער. מישט פאָרזיכטיג, ניט צוברעכענדיג די פענכערעס פון די ווייסלעך. באַקט אין אַ באַשמיר-טען בעקען.

ספּאַנדזש קעהק נומער 2.

1 גלאָז ברוינעם צוקער	1½ גלאָז האָול-וויעט מעהל
1 טעע-לעפעלע וועניליא	3 פלאַכע טע-לעפ. בעקינג פוידער
¾ גלאָז וואַסער	4 אייער.

צושלאָגט גאַנץ גוט די געלכלעך פון פיער אייער און גיט צו ביס-לעכווייס דאָס גלאָז צולאָזטען ברוינעם צוקער, שלאָגענדיג די גאַנצע צייט. מישט אַריין אַ טעע-לעפעלע וועניליא אין דריי-פערטעל גלאָז

וואַסער; איצט מישט אויס אנדערהאַלבען גלאָז האָול-וויעט מעהל מיט דריי פלאַכע טעע-לעפעלעך בעקינג פּוידער און פאַרמישט דאָס טייג אָט אַזוי: אין אַ שיסעל אַריין גיט אַביסעל פון דעם מעהל און דאַן פון די אייער, ווידער מעהל און דערנאָך ווידער די אייער, ביז אינגאַנצען איז פאַרטאָן. אָבער די גאַנצע צייט דאַרף מען דאָס גוט שלאָגען מיט'ן לעפעל. איצט גיט צו די גוט צוקלאַפּטע ווייסלעך, מישענדיג פאַרזיכטיג. באַקט אין אַ גוט באַשמירטען בעקען, אָדער אַ בעקען אויסגעשפּרייט מיט אָנגעשמירטע געגלעזט אָדער געוועקסט פּאַפּיר (פּאַרגאַמענט פּאַפּיר).

אמת'ער ספּאָנדזש קעהק (לעקעך).

1 6 אייער
1 גלאָז ברוינעם צוקער
1 עס-לעפעל לימענע-זאַפט
1 גלאָז האָול-וויעט מעהל
דאָס געלע פון דער שאָלעכטס פון ½ לימענע.

צושלאָגט גוט די געלכלעך פון די אייער, גיט צו דעם צולאָזענעם צוקער ביסלעכוויים, שלאָגענדיג די גאַנצע צייט מיט אַן אייער-שלאָגער, וואָס האָט אַ רעדעל (א דאואווער אייער-שלאָגער), גיט צו דעם עס-לעפעל לימענע-זאַפט און דאָס אָנגעריבענע געלע פון אַ האַלבער לימענע. דערוויייל צושלאָגט, ביז אַ שטייפער פיענע, די זעקס ווייסלעך, שניידט זיי אַריין פאַרזיכטיג מיט'ן לעפעל און די געלכלעך צוזאַמען מיט אַ גלאָז האָול-וויעט מעהל. באַקט אין אַ באַשמירטען בעקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויוון (375 גראַד היץ פאַרנהייט).

שוראַם נוס קעהק.

½ פונט וועלשענע נים-יאָדרעס
1 גלאָז ברוינעם צוקער
¼ גלאָז שטאַרקע שוואַרצע קאַווע
6 אייער
2 עס-לעפעל האָול-וויעט חלה-ברעקלעך.

צומאָלט די נים צוזאַמען מיט די האָול-וויעט ברעקלעך. מישט אויס דעם צוקער מיט די געלכלעך און קלאַפּט גוט דורך; גיט אַריין די נים, די ברעקלעך און די קאַווע. איצט מישט אַריין די שטייף צושלאָגענע זעקס ווייסלעך און באַקט אַ 45 מינוט אין אַ צימליך הייסען אויוון. מאַכט צוויי לעערס.

באַדעקט מיט אַ פּוטער פראָסטינג און פילינג (בלעטעל 569).

נוס קעהק נומער 2.

1¼ גלאָז האָול-וויעט מעהל
¼ טע-לעפ. קרים אָוו טאַרטאַר
1½ טע-לעפ. בעקינג פּוידער
½ גלאָז שטיקלעך נים.
⅓ גלאָז פּוטער
¾ גלאָז ברוינעם צוקער
¼ גלאָז מילך
4 צושלאָגענע ווייסלעך

קריהמט די פּוטער מיט'ן צוקער. גיט צו דאָס מעהל גוט דורכגעמישט מיט'ן בעקינג פּוידער און דעם קרים אָוו טאַרטאַר. גיט דאָס

אַריין ביסלעכווייס אין צוקער אַריין, יעדעס מאָל צוגיסענדיג אַביסעל פון דעם פערטעל גלאָז מילך און מישענדיג די גאַנצע צייט. וואַרפט איצט אַריין די האַלבע גלאָז נים, צושניטען אויף קליינע שטיקלעך. ענדליך גיט צו די פיער שטייף צושלאָגענע ווייסלעך. באַקט אין אַ באַשמירט בעקעלע אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען. אַט דעם קעהק איז גוט צו באַדעקען מיט מאקא פראָסטינג (בלעטעל 569) און פון די געלכלעך מאכט מירבל קיכלעך (בלעטעל 580), אָדער אַ סאַלאַד דרעסינג (בלעטעל 532), אָדער וואָס איהר ווילט.

מאַראַנצען קעהק.

- ¾ גלאָז פּוטער
- 1½ גלאָז ברוינער צוקער
- 2 גלעזער האָול ווהיעט מעהל
- 3 טעע לעפעל בעיקינג פּוידער
- זאַלץ
- 2 אייער
- דאָס אָנגעריבענע געלע פון אַ מאַראַנץ
- ½ גלאָז מאַראַנצען זאַפט
- ⅓ גלאָז מילך

קריהמט די דריי פערטעל גלאָז פּוטער מיט אנדערהאַלבען גלאָז ברוינעם צוקער. צושלאָגט צוויי אייער און גיט זיי צו צו דעם צוקער. רייבט אַראָב דאָס געלע פון אַ גוט אויסגעפּאַרעטען מאַראַנץ און מישט דאָס אוים מיט אַ האַלבער גלאָז מאַראַנצען-זאַפט און גיט דאָס אויך צו. איצט מישט אוים די צוויי גלעזער האָול-וויעט מעהל מיט די דריי פלאַכע טעע-לעפעלעך גוטען בעקינג פּוידער, שיט ביסלעכווייס אַריין דאָס מעהל, צוגעבענדיג אַלעמאָל אַביסעל מילך, ביז מען גיסט אוים אַ דריטעל גלאָז מילך. פאַרגעסט ניט קיין זאַלץ. אויסגעמישט מיט נים, איז דאָס אַ מאכל. באַקט אין אַ בעקען און באַדעקט מיט עפּעס אַ פראָסטינג (בלעטעל 568).

קעהק מיט קאָקאָנאָט פראָסטינג.

- ½ גלאָז פּוטער
- 1½ גלאָז ברוינער צוקער
- 4 ווייסלעך
- 1 גלאָז קאָקאָונאַט לאָקשען
- זאַלץ
- 2½ גלאָז האָול ווהיעט מעהל
- 3 טעע לעפעל בעיקינג פּוידער
- 1 גלאָז מילך
- 1 טעע-לעפעל וועניל‎א פראָסטינג.

קריהמט אַ האַלבע גלאָז פּוטער מיט אנדערהאַלבען גלאָז ברוינעם צוקער. מישט צוזאַמען צוויי און אַ האַלב גלאָז האָול-וויעט מעהל מיט דריי טעע-לעפעלעך בעקינג פּוידער און שפּרענקעלט אַריין אַביסענקע זאַלץ. גיט דאָס אַריין ביסלעכווייס אין דעם צולאָזטען צוקער אַריין צוזאַמן מיט׳ן גלאָז מילך, פריהער אויסגעמישט מיט אַ טעע-לעפעלע וועניל‎א. שלאָגט דאָס טייג פריהער גוט איבער און גיט צו די פיענע פון די גוט-צושלאָגענע ווייסלעך פון די פיער אייער און באַקט אין צוויי באַשמירטע קיילעכדיגע בעקעלעך. איצט מישט אַריין אַ גאַנצע גלאָז צומאַלענע קאָקאָ-נאַט אין עפּעס אַ פראָסטינג און באַדעקט פון אויבען.

אינגבער קעהקס.

1) גיסט אַרויף אַ ½ גלאָז זודיגע וואַסער אויף 2 עס־לעפּעל פּו־טער. גיט צו אַ גלאָז מאַלעסעס, אויסגעמישט מיט אַ האַלב טעע־לעפּע־לע באַק־סאָדע, אַ האַלב טעע־לעפּעלע געמאָלענעם אינגבער, אַביסענקע זאַלץ און גענוג האָול־וויעט מעהל, אַז עס זאָל ווערען אַ שיטער טייג. באַקט עס אין אַ פלאַך בעקעלע אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז. עסט מיט פּוטער.

2) מישט גוט צוזאַמען 3 גלעזער האָול־וויעט מעהל מיט צוויי טע־לעפּעלעך בעקינג פּוידער, אַביסענקע זאַלץ און אַ פול לעפעלע דזשינדזשער (אינגבער). שלאָגט גוט איבער דריי פערטעל גלאָז גוטען בוימל מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַ גלאָז מאַלעסעס, צו וועלכען מען האָט פריהער צוגעגעבען אַ טע־לעפּעלע באַק־סאָדע, צולאָזט אין אַביסענקע וואַרימער וואַסער. צוקלאַפּט זעהר גוט צוויי אייער און מישט זיי אויס מיט די נאַסע זאַכען. איצט מישט אַלץ צוזאַמען, גיסט אין טייג אַריין אַ גלאָז קאָכיגע וואַסער און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז.

3) קריהמט אַ ½ גלאָז פּוטער, אָדער קריסקאָ, אָדער די אַנדע־רע וועדזשעטייבעל פעטקייטען און גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער. און גיט צו צוויי גוט צושלאָגענע געלכלעך. איצט מישט גוט אויס צוויי גלעזער האָול־וויעט מעהל מיט דריי פלאַכע טעע־לעפּעלעך בעקינג פּוידער, זאַלץ צום טעם און צוויי פלאַכע טעע־לעפּעלעך צומאָלענעם אינגבער (דזשינדזשער). טוט אַריין אָט די טרוקענע זאַכען אין דעם צוקער ביסלעכוויים, גיבענדיג פריהער אַביסעל מעהל און דערנאָך אַביסעל מילך. מישט גאַנץ גוט די גאַנצע צייט. איצט מישט אַריין די שטייף צושלאָגענע צוויי ווייסלעך, גיסט דאָס טייג אַריין אין צוויי קיילעכדיגע, גוט באַשמירטע בעקעלעך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (אַ 350 גראַד היץ). אויבען קאָן מען דערנאָך נאָך אויס־שפּרייטען מיט אַ פראָסטינג (בלעטעל 568).

מאָלעסעס קאָרן קעהק.

1 גלאָז האָול ווהיעט מעהל	2 עס לעפּעל פּוטער
2 גלעזער געלע מעהל	1 גלאָז זויער מילך
½ גלאָז מאַלעסעס, 1 איי	1½ גלאָז פרישע מילך
½ גלאָז ברוינער צוקער	1½ טעע־לעפּעל באַק סאָדע

מישט צוזאַמען אַלע מאַטעריאַלען, אַחוץ דאָס האָול־וויעט מעהל מיט דער סאָדע און דאָס איי, און קאָכט אַ פינף און צוואַנציג מינוט אין אויבערשטען טעפּעל פון דאָבעל־בוילער, פריהער אויפקאָכענדיג די קאַשע אויפ'ן פלאַם און מישענדיג גאַנץ אָפט. קיהלט אויס. איצט מישט אויס דאָס האָול־וויעט מעהל מיט דער סאָדע און טוט עס אַריין אין דער קאַשע. שלאָגט אַריין דאָס איי, קאָכט נאָך אַביסעל, דאַן לעגט אויס אין אַ פלאַך , גוט באַשמירט בעקעלע און באַקט.

קאַרטאָפּעל טשאָקאָלאַד קעהק.

⅓ גלאָז פּוטער
1 גלאָז ברוינער צוקער
2 אייער
1 גלאָז האָול וועיט מעהל
1⅓ טעע־לעפעל בעיקינג פּוידער
הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל.

1 אונץ ביטערער טשאָקאָלאַד
¼ גלאָז פרישע מילך
½ טעע־לעפעל צימרינג
½ טעע־לעפעל נאָטמעג
1 טעע־לעפעל וואַנילא
½ גלאָז צושטויסענע נים.

קריהמט צוזאַמען אַ דריטעל גלאָז פּוטער מיט אַ האַלב גלאָז ברוינעם צוקער. גיט צו די געלכלעך פון צוויי אייער, גוט דורכגעשלאָגען מיט נאָך אַ האַלבער גלאָז צוקער. איצט גיט אַריין אַ קאַרגע גלאָז הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל, אַן אונץ ביטערען טשאָקאָלאַד, וועלכער איז פריהער צולאָזט געוואָרען איבער הייסער וואַסער. גיט צו אַ פערטעל גלאָז פרישע מילך און צו האַלבע טעע־לעפעלעך געמאָלענעם צימרינג און נאָטמעג. גיסט צו אַ לעפעלע וועניל עקסטראַקט, און מישט אַריין אַ גלאָז האָול־וויעט מעהל, וועלכע איז פריהער גוט דורכגעמישט געוועזן מיט קאַרגע צוויי טעע־לעפעלעך בעקינג פּוידער. צום לעצט גיט אַריין די גוט צושלאָגענע צוויי ווייסלעך. שלאָגט גאַנץ גוט דורך און קנעט אַריין אַ האַלבע גלאָז צושטויסענע נים, דורכגעשאָטען מיט אַביסעל מעהל. באַקט אין אַ באַשמירטען חלה־בעקעלע, ניט אין קיין שטאַרק הייסען אויוועז.

פראָסטינג און פּילינגס פאַר קעהק

גראַד ווי אַ שעהן צימער נויטיגט זיך עפּעס אין שעהנער באַפּוצונג, אום ערשט צו ווערען ריכטיג אָנציהענד, אַזוי, זעהט עס אויס, איז אַ קעהק ערשט נאָר דאַן שעהן און אָנציהענד, ווען ער איז באַפּוצט מיט אַ צודעק פון נייעם צוקער.

די צודעקען רופט מען אין ענגליש „פראָסטינג", אָדער „אייסינג". אַט די נעמען קומען מן־הסתם פון דעם ווייסען צוקער, וועלכער זעהט אויס, ווי אייז; אָבער אַזוי ווי אין אונזער גאַנצער קאָלעקציע קעהקס גיבען מיר נאָר ברוינעם צוקער, וועט אונזער „אייז" מוזען זיין ברוין, סיידען מען וועט איהם באַדעקען מיט דעם ווייסען „שנעה" פון קאָקאָנאַט לאָקשען.*)

טשאָקאָלאַד פאַדוש פראָסטינג.

1¼ גלאָז ברוינער צוקער
⅓ גלאָז טרוקענע קאַקאָו
2 עס־לעפעל מילך

1½ עס־לעפעל פּוטער
½ טעע־לעפעלע וועניל
זאַלץ.

מישט צוזאַמען פינף פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און אַ דריטעל

---

*) אין די דעפּאַרטמענט סטאָרס זיינען פאַראַן רעהרלעך, ווי בייסיקעל פּאָמפּס, אין וועלכע מען לעגט אַריין די פראָסטינג און מען באַפּוצט אַ קעהק (פראָסטינג טיובס. וועגען צוקער־טערמאָמעטער, זעהט „קענדי").

גלאָז טרוקענע קאַקאַאָ (פּוידער) און גאַר אַ קאַפּיטשקע זאַלץ. גיט צו 2 עס־לעפּעל מילך און קאָכט, ניט מישענדיג, ביז דער טערמאָמעטער דערגרייכט 238 גראַד, אָדער ווען אַ טראָפּען אַריינגעוואָרפען אין קאַלט וואַסער ווערט אַ ווייך קיילעכעל. איצט גיט צו אנדערהאַלבען עס־לעפּעל פּוטער. נעהמט עס צו פון פייער און קלאַפּט דורך ביז מען פיהלט, אַז עס ווערט שוין געדיכט. קיהלט אַביסעל אויס און שפּרייט עס דאַן אויף'ן קעהק. ביים שלאָגען קאָן מען אַריינגיסען אַ האַלב לעפּעלע פון דער בעסטער וועניל. פאַר פילינג איז דאָס אויך גוט.

מאָקא פראָסטינג.

⅓ גלאָז פּוטער	1 עס־לעפּעל קאַקאַאָ
1½ גלאָז ברוינער צוקער	שטאַרק־שוואַרצע קאַפּע.

קריהמט צוזאַמען אַ דריטעל גלאָז פּוטער און אנדערהאַלבען גלאָז ברוינעם צוקער, צוגעבענדיג דעם צוקער ביסלעכווייז. גיט צו אַן עס־לעפּעל קאַקאַאָ און דאַן טראָפּען נאָך טראָפּען הייסע, זעהר שטאַרקע שוואַרצע קאַווע, ביז דאָס איז פון אַזאַ געדיכטקייט, אַז עס זאָל ניט אַראָברינען פון דעם קעהק. שלאָגט גוט איבער און שפּרייט עס איבער'ן קעהק. טאָמער איז דאָס שיטער, גיט נאָך צו צוקער און שלאָגט ווייטער.

קאָקאָנאָט פראָסטינג.

2 גלעזער ברוינער צוקער	1 טעע־לעפּעל פּוטער
קאָקאָנאַט לאָקשען	1 טעע־לעפּעל וועניל, אָדער
2 עס־לעפּעל מילך	½ טעע־לעפּעל לעמאָן עקסטראַקט.

קאָכט צוזאַמען צוויי גלעזער ברוינעם צוקער און די צוויי עס־לעפּעל מילך. קאָכט ביז 238 גראַד פאַרנהייט. גיט צו דאָס טעע־לעפּעלע פּוטער און קאָכט ווייטער אַביסעל. גיט אַריין אַ טעע־לעפּעלע וועניל, אָדער אַ האַלב טעע־לעפּעלע לעמאָן עקסטראַקט. קיהלט אויס. באַדעקט דעם קעהק און שיט איבער געדיכט מיט קאָקאָ־נאַט לאָקשען.

האָניג פראָסטינג.

1 גלאָז האָניג	צוויי ווייסלעך פון אייער.

קאָכט אויף אַ גלאָז האָניג ביז 238 גראַד היץ און נעהמט אַוועק פון פייער און לאָזט אויסקיהלען. דערווייל צושלאָגט די ווייסלעך פון צוויי אייער, ביז אַ פּיענע. גיסט דעם האָניג מיט אַ דינעם שטראָם איבער די ווייסלעך, מישענדיג די גאַנצע צייט, ביז דאָס ווערט געדיכט. קיהלט גוט אויס. באַשמירט דעם קעהק.

שוראַס פּוטער פראָסטינג.

2 עס־לעפּעל פּוטער	1 גלאָז ברוינער צוקער
1 געלכעל פון אַן איי	וועניל.

קריהמט די פּוטער מיט'ן צוקער ביז דער צוקער איז צולאָזט.

שלאָגט אַריין דאָס געלכעל און אַביסענקע וועניל א און מישט גוט אויס. לעגט אַריין אין פראָסטינג טיוב און דריקט אַרויס, מאַכענדיג אַלערליי מוסטערען אויפ'ן קעהק. טאָמער וויל מען אַ פילינג אויך, נעהמט אַ פערטעל פונט פוטער און אַ גלאָז און אַ פערטעל צוקער.

פּאַיס (טאָרטען)

פּאַיס זיינען אַן אַנגענעהמער צוגאָב צום מאָלצייט איבער דעם ערפרישענדען געשמאַק פון די פרוכט, פון וועלכע די מעהרסטע פון זיי ווערען געמאַכט. אָבער זעהר פיעל מענשען האָבען זיך איינגערעדט, אַז פּאַי איז ניט קיין געזונט עסען. דאָס איז דערפאַר, ווייל פיעל פרויען מאַכען די טייגלעך צו פעט און צו נאַס. אַמאָל קאָן מען טאַקע צום מויל ניט נעמען דאָס אונטערשטע טייגעל, ווייל עס איז דורכגעווייקט מיט נאַסקייט.

און ווען טייג איז צו פעט, איז עס טאַקע ניט געזונט, ווייל די פעטקייט דינט אַלס אַ צודעק אויפ'ן עסען, און די מאָגען-זאַפטען קאָנען ניט צוקומען, קאָנען ניט דורכדרינגען לייכט דאָס עסען אַליין. ווער ווייס ניט, אַז ווען מען וויל אייזען פאַרהיטען פון זשאַווערען, באַדעקט מען עס מיט פעטס. דער אָקסידזשען פון דער לופט, וועלכער „פרעסט" אייזען, קען שוין צו איהם ניט צוקומען. דאָס זעלביגע טרעפט מיט די מאָגען-זאַפטען. צו פיעל פעטס אין עסען דערלאָזען די זאַפטען ניט „איינצובייסען" דאָס עסען.

פעטס לעגט מען אין טייג אַריין, אום ניט צו דערלאָזען די קראַכ-מאָל קיילעכלעך צוגעקלעפּט צו ווערען איינער צום אַנדערען, און ווען זיי זיינען ניט צוגעקלעפּט, טיילען זיי זיך לייכט אב איינס פון דאָס אַנדערע, און מיר רופען דאָס מירביג, קרוכלע. אַחוץ דעם גיט טאַקע די פעטקייט צו אַ געוויסען טעם אויך. עס מאַכט דאָס טייג רייכער. אָבער צו פיעל פעטקייט איז ניט אַ געווינשטע זאַך איבער די אויבענדערמאָנטע אורזאַכען.

אָבער ווען מען היט אָפּ דעם כלל, אַז קיין צו פעט טייג זאָל מען ניט מאַכען, און ווען מען געדענקט נאָך צוצובאַקען פריהער דאָס טיי-געל, איידער מען פילט עס מיט נאַסע זאַכען, ווי צ. ב. צוקוועטשטע פלוימען, יאַגאָדעס, וואָס לאָזען פון זיך וואַסער, פאַרזיכערט מען שוין דעם פּאַי געגען אַ נאַס אונטערטייגעל.

ביים קאַטשען אַ טייגעל פאַר אַ פּאַי איז גוט צו געדענקען, אַז טאָמער מאַכט מען דאָס טייג צו שיטער און נאַס צום קאַטשען, טאָר מען ניט צוגעבען בלויז מעהל, ווייל דאַן ווערט שוין דאָס טייג אַנ-דערש. מען דאַרף אַביסעל מעהל אַיינרייבען מיט פעטקייט און אפשר צוקער אויך, און ערשט דאַן קנעטען אין דעם דאָס נאַסע טייג.

ווען מען דאַרף אָפּבאַקען אַן אונטער-טייגעל פאַר אַ פּאַי פון נאַסע זאַכען, ווי האָקעלבערי פּאַי, צ. ב., איז זעהר ראַטזאַם דאָס קיילעכ-

דיגע טייגעל אויסצושפּרייטען אויף דער באַשמירטער אונטערשטער זייט פון'ם טעלער און עס אַזוי אָפּבאַקען, דאַן עס אַריינלעגען אינוועניג אין באַשמירטען פּאַי־טעלער (בעקעלע) און עס אָנפילען מיט דעם געפילעכטס. פּאָר קליינע טאָרטלעך איז אויך גוט אַזוי דאָס טייג צוצופּערטיגען, פריהער אָפּבאַקענדיג די שיסעלעך אויף די אונטער־שטע זייטען פון דעם מאָפין־בעקעלע און דערנאָך זיי אַריינשטעלען אינוועניג אין מאָפין־בעקעלע און אָנפילען זיי, צודעקענדיג זיי מיט פּאַסיקלעך טייג.

נאַסע פּאַיס און אפילו אַנדערע אויך איז בעסער צו באַדעקען מיט פּאַסיקלעך טייג, ווי מיט אַ גאַנץ טייגעל. די פּאָרע געהט בעסער אַרויס און עס איז טאַקע שעהנער אויך.

וועגען אַנדערע פּרינציפּען ביים באַקען זעהט בלעטעל 546.

עפּעל פּאַי.

ווייניגע עפּעל	פּוטער
ברוינער צוקער, צימרינג	קאָקאָנאַט לאָקשען, אָדער ניס
ראָזשינקעס	אַ פּעט טייגעל.

פון דעם האָול־וויעט טייג (בלעטעל 560) קאַטשעט אויס אַ בלע־טעל און לעגט עס אויס אין אַ באַשמירטען פּאַי־טעלער. צושניידט ווייניגע עפּעל אויף דינע שטיקלעך, מישט זיי אויס מיט ברוינעם צו־קער, צימרינג און אויסגעוואַשענע און צוהאַקטע ראָזשענקעס. פילט אָן דאָס טייגעל, שטעקט אָן פיצלעך פּוטער, באַשיט מיט קאָקאָ־נאַט לאָקשען, אָדער שטיקלעך ניס און דעקט איבער מיט גראַדקעס פון פּאַסיקלעך טייג. באַקט פריהער אין אַ הייסען אויווען און אין זעקס מינוט אַרום דרעהט אַביסעל איין דעם גאַז און לאָזט דערבאַקען.

ראָזשינקעס פּאַי.

1 פונט ראָזשינקעס	דאָס געלע פון אַ לימענע
1 וויינינגער עפּעל, פּוטער	ברוינער צוקער, צימרינג.
די זאַפט פון אַ מאַראַנץ	ניס, אָדער קאָקאָנאַט לאָקשען.

צוהאַקט אַ פונט גוט אויסגעוואַשענע, ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך; האַקט דאַן אַריין אַ וויניגען עפּעל, רייבט אַריין דאָס אויבערשטע געלע פון אַ גאַנצער לימענע. גיט צו ברוינעם צוקער צום טעם, ניס אָדער קאָקאָ־נאַט לאָקשען, צימרינג; און קוועטשט אַריין די זאַפט פון אַ מאַראַנץ, און פילט אָן דאָס טייגעל (ווי אין עפּעל פּאַי). שטעקט אָן פיצלעך פּוטער, דעקט איבער מיט ניס און לעגט אויס פּאַסיקלעך טייג אין גראַדקעס. באַקט אין הייסען אויווען די ערשטע זעקס מינוט און דערבאַקט אין אַ קיהלערען אויווען.

האָקעלבערי פּאַי (בלויע יאַגאַדעס).

1 קוואָרט האָקעלבערים	פּעט טייג
1 גלאָז ברוינער צוקער	אַביסעל מעהל.

וואַשט אויס אַ קוואָרט האָקעלבערים און זייעט זיי גוט אָפּ. שיט איבער מיט מעהל, אַזוי אַז יעדער בערי זאָל זיין דערמיט אַביסעל באַדעקט. שיט איבער מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער. לעגט אויס אין אַ פּאַי טעלער אויפ'ן פּעטען טייגעל, דעקט צו מיט נאָך אַ טייגעל און באַקט אַ שעה. מען מעג איבערלעגען גראַדקעס, אָדער לאָזען אָפען. קוועטשט אַרום דאָס טייג הויכליך, אַז די זאַפט זאָל ניט קאָנען אַרויסרינען.

פלוימען פּאַי.

1 פונט פלוימען	1 לימענע
½ גלאָז ברוינער צוקער	1 עס-לעפעל האָול וועיט מעהל
פּוטער, צימרינג	ניס, אָדער קאָקאָנאַט לאָקשען.

קאָכט אָפּ די געטרוקענטע פלוימען אין גענוג וואַסער, אַז עס זאָל בלייבען אַ גלאָז יויך. נעהמט אַרויס די קערלעך און צוקוועטשט די פלוימען גוט. רייבט אַריין דאָס געלע פון אַ גאַנצער לימענע, קוועטשט אַריין די גאַנצע זאַפט פון דער לימענע, גיסט צוריק אַריין די אָפּגעזיגענע יויך; מישט צו אַן עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, אַ האַלב גלאָז ברוינעם צוקער, אַביסענקע צימרינג און לעגט אויס אויפ'ן טייגעל אין טעלער. שטעקט אַן שטיקלעך פּוטער, שיט נאָך אַן פון אויבען ניס, אָדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען און באַקט פריהער אין אַ הייסען אויווען און דערנאָך אין אַ קיהלערען. מען מעג דעם פּאַי איבערדעקען מיט פּאַסיקלעך טייג.

צובראָקטע טייטלען זיינען אויך גוט פאַר אַזאַ פּאַי. טוט מיט די טייטלען דאָס זעלביגע, ווי מיט די פלוימען.

קאָרענט פּאַי (געטרוקענטע ווײנפּערלעך).

1 פונט געטריקענטע ווײמפּערלעך	ברוינער צוקער
1 לימענע; פּוטער	ניס, אָדער קאָקאָנאַט
½ גלאָז חלה ברעקלעך	לאָקשען

וואַשט אויס די ווײמפּערלעך, קלייבט זיי איבער און לאָזט זיי ווייקען אין אַביסענקע וואַסער אַ ווײלע. שעהלט אָפּ אַ לימענע און קאָכט זי, ביז זי ווערט ווייך. האַקט איין די ווײמפּערלעך מיט דער לימענע, צוזאַמען מיט אַ האַלבער גלאָז האָול-וויעט חלה-ברעקלעך, וועלכע זיינען באַנעצט מיט דעם ביסעל וואַסער פון די איינגעווייקטע ווײמפּערלעך. שיט צו ברוינעם צוקער צום טעם. פילט אָן דאָס האָול-וויעט טייג אין פּאַי טעלער, שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער, באַדעקט מיט ניס, אָדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען. דעקט איבער מיט פּאַסיקלעך טייג און באַקט.

ווײנשעל פּאַי.

1 פונט ווײנשעל. שטיקלעך פּוטער	3 עס-לעפעל וואַסער
1 גלאָז ברוינער צוקער	2 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל

פילט אָן אַ פּאַי-טעלער מיט דעם זעלביגען טייג ווי באַשריבען אויף בלעטעל 560 און באַדעקט מיט רויע, זויערע, רויטע וויינשעל (אָהן די קערלעך), וועלכע זיינען פריהער אויסגעמישט געוואָרען מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער און צוויי עס-לעפעל מעהל. גיסט אַריין אַ דריי עס-לעפעל וואַסער, שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער און דעקט איבער מיט אַ דין טייגעל. שטעכט דורך מיט אַ מעסער אין עטליכע פּלעצער און באַקט פריהער אין אַ הייסען אויווען און דערבאַקט אין אַ קילערען.

מערענג לעמאָן פּאַי. נומער 1.

5 עס-לעפעל האָול וועיט מעהל — 1 עס לעפעל פּוטער, אָדער בוימעל
1 גלאָז ברוינער צוקער — 1 לימענע
1 גלאָז קאָכיגע וואַסער — 3 אייער
4 עס-לעפעל ברוינער צוקער

מישט צוזאַמען פינף עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַביסענקע זאַלץ און מישט עס לאַנגזאַם אויס מיט אַ גלאָז קאָכיגער וואַסער. גיט צו אַן עס-לעפעל פּוטער, אָדער בוימעל, און דאָס אָנגעריבענע געלע פון אַ גאַנצער לימענע און קאָכט דאָס לאַנגזאַם אין דאָבל-בוילער אַ פופצעהן מינוט. גיט אַריין די זאַפט פון דער גאַנצער לימענע און די צושלאָגענע געלכלעך פון דריי אייער, אַריינמישענדיג זיי זעהר שנעל. קיהלט אויס און לעגט אויס אויף אַ געבאַקען פּאַי-טייגעל און באַקט. איצט צושלאָגט די ווייסלעך, ביז אַ פּיענע, מישט צו פיער עס-לעפעל ברוינעם צוקער, באַדעקט דעם אָפּגעבאַקענעם פּאַי און שטעלט אַריין אין הייסען אויווען צוצוברוינען דעם מערענג. מען קאָן אָט די פילינג אויך אַריינלעגען אויף ניט קיין געבאַקענעם טייגעל אין פּאַי-טעלער.

מערענג לעמאָן פּאַי נומער 2.

2 לימענעס — 3 אייער
דאָס אָנגעריבענע געלע פון איין לימענע — 1 גלאָז ברוינער צוקער
¼ גלאָז פּוטער
1 עס-לעפעלע ברוינער צוקער

מישט אויס דריי צושלאָגענע געלכלעך פון אייער מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער. גיט צו נאָר צוויי ניט קיין צושלאָגענע ווייסלעך פון די דריי אייער. איצט קריהמט אַ פערטעל גלאָז פּוטער, ביז דאָס ווערט ווי אַ סמעטאַנקע, גיט צו לאַנגזאַם די אייער מיט'ן צוקער, מי-שענדיג גוט. מישט צו די זאַפט פון די צוויי לימענעס און דאָס אָנגע-ריבענע געלע פון איין לימענע און קאָכט דאָס אין אַ דאָבעל-בוילער, מישענדיג ביז דאָס ווערט געדיכט. קיהלט אויס און לעגט דאָס אויס אויף אַן אָפּגעבאַקענעם פּאַי-טייגעל. צושלאָגט דאָס דריטע ווייסעל מיט אַן עס-לעפעל ברוינעם צוקער און מאַכט אַ מערענג און שטעלט אַריין אין אויווען צוצוברוינען.

קרענבערי מערענג פּאַי (זשוראווענע).

1¾ גלאָז ברוינער צוקער
¾ גלאָז וואַסער
4 גלעזער קרענבערים
1 טעע-לעפעלע ווענילא
אַ פּעט טייגעל

2 עס-לעפעל האָול וועיט מעהל
4 אייער
2 עס-לעפעל קרענבערי זאַפט
2 עס-לעפעל פּוטער
4 עס-לעפעל ברוינער צוקער

קרענבערים זיינען זעהר געזונט. זיי האָבען אין זיך אַ סך ניצליכע מינעראַלען. די מאָדע איז צו עסען קרענבערים אין געוויסע יום-טובים, אָבער אָט די יאַגאָדעס וואָלט מען געדאַרפט עסען דאָס גאַנצע יאָהר. עס וואָלט געווען ווינשענסווערט זיי אַוועקצושטעלען אויפ'ן ווינטער, ווי מען שטעלט אַוועק אַנדערע עסענס, און דאַן קאָן מען פון זיי מאַכען פאַרשיידענע פּאַיס, טאָרטען, סאָוסעס, געטראַנקען און אַזוי ווייטער.

אָט מאַכט אַ מערענג-פּאַי. קאָכט אָפּ אַ סיראָפּ פון 1¾ גלאָז ברוינעם צוקער אין ¾ גלאָז וואַסער, גיט צו פיער גלעזער קרענבערים, קאָכט ביז ווייך, שטעלט אַביסעל אויסקיהלען. איצט מישט גוט אויס צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל מיט אַביסענקע זאַלץ און די געלכלעך פון די פיער אייער, גיט צו צוויי עס-לעפעל זאַפט פון די אָפּגעקיהלטע קרענבערים און מישט אויס. טוט אַריין די קרענבערים און קאָכט צוזאַמען אַ פּאָר מינוט; לעגט אַריין צוויי עס-לעפעל פּוטער און אַ לעפעלע גוטע ווענילא זאַפט און שטעלט אויסקיהלען. ווען שוין קאַלט, לעגט דאָס אויס אויף אַ גוט, פּעט אָפּגעבאַקט טייגעל אין פּאַי-טעלער, באַדעקט מיט אַ מערענג פון די גוט צושלאָגענע פיער ווייסלעך, אויסגעמישט מיט פיער עס-לעפעל ברוינעם צוקער. שטעלט אַריין אין ניט קיין שטאַרק הייסען אויווען פאַר דעם מערענג פאַרהאַרטעוועט און צוגעברוינט צו ווערען.

קרענבערי און ניס פּאַי.

1 גלאָז קרענבערים
½ גלאָז ברוינע ראָזשינקעס
½ גלאָז שטיקלעך ניס
½ גלאָז וואַסער

1 עס-לעפעל האָול וועיט מעהל
1 גלאָז ברוינער צוקער
½ גלאָז צוהאַקטע עפּעל
אַ רוי פּאַי טייגעל.

צומאָלט אין אַ מילכעל אַ גלאָז רויע קרענבערים, אַ האַלבע גלאָז ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך, און אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך ניס. גיט צו גאָר אַביסענקע זאַלץ, אַן עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, אַ גלאָז ברוינעם צוקער, אַ האַלבע גלאָז צוהאַקטע עפּעל. מישט גוט איבער, לעגט דאָס אויס אויף אַ רוי פּעט טייגעל אין אַ פּאַי-טעלער, גיסט אַריין אַ האַלבע גלאָז וואַסער, דעקט איבער מיט נאָך אַ טייגעל, שטעכט איין מיט אַ מעסער אין אַ פּאָר פּלעצער און באַקט.

קווינס פּאַי (ארץ ישראל עפּעל).

קווינסעס	2ווייסלעך פון אייער
ברוינער צוקער	טייג.

שעהלט אָפּ און שניידט אַרויס דאָס האַרץ פון עטליכע קווינסעס, און קאָכט זיי ביז ווייך, קוועטשט דורך אַ דורכשלאַג און מישט אויס מיט ברוינעם צוקער צום טעם, און באַקט דאָס אויף איין טייגעל אין אַ פּאַי טעלער. צוקלאַפּט שטייף די ווייסלעך פון צוויי אייער, מישט אויס מיט צוקער און באַדעקט דעם אָבגעבאַקענעם פּאַי, אַריינשטעלענדיג דאָס נאָכאַמאָל אין אויוועז אויף צוצוברוינען דעם אויבערשטען „מערענג".

פּאָמקין פּאַי (געלער קאַבאַק).

1½ גלאָז קאַבאַק	2 אייער
1 גלאָז מילך	1 טעע־לעפּעלע צימרינג
½ גלאָז זיסע סמעטענע	½ טעע־לעפּעלע אינגבער
1 גלאָז ברוינער צוקער	1 עס־לעפּעל פּוטער

נעהמט אָנדערהאַלבען גלאָז אָבגעקאָכטען, אָדער אָבגעבאַקענעם און צוקוועטשטען פּאָמקין און מישט אויס מיט אַ גלאָז מילך אַ האַלבע גלאָז זיסע סמעטענע, אַ גלאָז ברוינעם צוקער, צוויי אייער, אַ טעע־לעפּעלע צומאָלענעם צימרינג, אַ האַלב טעע־לעפּעלע צומאָלענעם אינגבער (דזשינדזשער), אַן עס־לעפּעל צולאָזטע פּוטער, אַביסעל זאַלץ און שפּרייט דאָס אויס אויף אַ פעט טייגעל אין פּאַי טעלער. דעקט ניט צו מיט קיין אַנדער טייג, באַקט אין אַ זעהר הייסען אויוועז (450 גראַד היץ) אַ צעהן מינוט און פאַרקלענערט די היץ און לאָזט דערבאַקען.

רובאַרב מערענג פּאַי.

2½ גלעזער רובאַרב	2 היבשע אייער
3 עס־לעפּעל האָל־ווהיעט מעהל	3 טעע־לעפּעלעך ברוינער צוקער
1 גלאָז ברוינער צוקער	½ עס־לעפּעל פּוטער.

צושניידט דעם ריינעם רובאַרב אויף קליינע שטיקלעך און שיט איהם גוט איבער מיט'ן מעהל און לעגט איהם אויף אַ פעטען טייגעל אין פּאַי־טעלער, פאַרמישט די געלכלעך פון די צוויי אייער מיט דעם גלאָז צוקער, גוט דורכשלאָגענדיג עס, און באַדעקט דעם רובאַרב. שטעקט אָן פיצלעך פּוטער און באַקט אין אַ הייסען אויוועז.

איצט צושלאָגט די ווייסלעך מיט דריי פלאַכע טעע־לעפּעל ברוינעם צוקער און לעגט אָט די שטייפע פּיענע אויס איבער'ן פּאַי, און ברוינט אָט דעם מערענג צו אין אויוועז.

ווען מען וויל ניט קיין מערענג, מעג מען דעם פּאַי צודעקען מיט אַ צווייטען בלעטעל און די ווייסלעך פאַרנוצען אויף עפּעס אַנדערש.

טשאָקאָלאַד פּאַי.

1 גלאָז מילך; 2 אייער
2 אונצען ביטערער טשאָקאָלאַד
1 טעע-לעפעלע פּוטער
מערענג מיט 3 עס-לעפעל ברוינעם צוקער, א פעט טייגעל.

2 עס לעפעל האָול וועיט מעהל
½ גלאָז ברוינער צוקער
½ טעע-לעפעלע ווענילא
צושטויסענע ניס, אָדער קאָקאָנאַט לאָקשען, זאַלץ.

בריהט אָפּ אין דאָבל-בוילער אַ גלאָז מילך און צולאָזט אין איהר צוויי אונצען ביטערען טשאָקאָלאַד. מישט אויס צוויי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל מיט אַ האַלבער גלאָז ברוינעם צוקער, אַביסענקע זאַלץ, און מישט לאַנגזאַם אַריין אין דער הייסער מילך אַריין. קאָכט אַ צוואַנציג מינוט, מישענדיג אָפּט. גיט צו די צושלאָגענע געלכלעך פון די צוויי אייער און אַ טעע-לעפעלע פּוטער. שלאָגט גוט דורך. קיהלט אויס און גיט צו אַ האַלב טעע-לעפעלע ווענילא-זאַפּט. באַקט פריהער אָפּ אַ פעט טייגעל אויף אַן איבערגעקערטען פּאַי-טעלער. איצט לעגט אָט דאָס אָפּגעבאַקענע טייגעל אויס אינווענייג אין באַשמירטען טעלער, גיסט אַן דעם טשאָקאָלאַד פילינג, שיט אָן צושניטענע ניס, אָדער קאָקאָנאַט לאָקשען און באַקט. ווען שוין פאַרטיג, באַדעקט מיט אָט דעם מערענג: צושלאָגט, ביז שטייף, 2 ווייסלעך, דאַן גיט צו 3 עס-לעפעל ברוינעם צוקער, באַדעקט מיט דעם פּאַי און שטעלט אין אויוען צוברוינען.

קעז פּאַיס.

1½ גלעזער ווייכען טרוקענעם קעז
½ גלאָז האָניג, אָדער
½ גלאָז ברוינעם צוקער

2 אייער, 1 לימענע
2 עס-לעפעל סמעטענקע
2 עס-לעפעל צולאָזטע פּוטער.

1 גלאָז ראָזשענקעס, אדער 1 גלאָז קאָקאָנאַט לאָקשען.

1) פּרעסט דורך אַ זיפּ אנדערהאלבען גלעזער ווייכען טרוקענעם ווייסען קעז (פּאָט טשיעז), גיט צו אַ האַלבע גלאָז האָניג, אָדער ברוינעם צוקער, צוויי גוט-צושלאָגענע אייער, דאָס אָנגעריבענע געלע און די זאַפט פון אַ לימענע, צוויי עס-לעפעל סמעטענע און צוויי עס-לעפעל צולאָזטע פּוטער. שלאָגט גוט דורך. לעגט אויס אויף אַ געבאַקענעם, אָדער רויען טייגעל אין אַ פּאַי-טעלער און באַקט, ביז גאַנץ שטייף. מען קאָן נאָך אַריינמישען אין קעז אַריין אַ גלאָז דין צוהאַקטע ראָזשענקעס אָהן די קערלעך, אדער קאָקאָ-נאַט לאָקשען.

2) מישט אויס אַ גלאָז ניט קיין נאַסען ווייסען קעז (פּאָט-טשיעז) מיט ברוינעם צוקער צום טעם, מיט צוויי-דריטעל גלאָז מילך, צוויי גוט צושלאָגענע געלכלעך פון אייער, אַן עס-לעפעל צולאָזטע פּוטער, אַביסעל זאַלץ און אַ פערטעל לעפעלע גוטע ווענילא-זאַפּט. מישט גוט אויס און לעגט עס אויס אויף אַ פעטער טייגעל אין אַ פּאַי-טעלער. באַקט און קיהלט אויס. שלאָגט ביז שטייף די צוויי ווייסלעך צוזאַמען מיט אַביסעל ווענילאַ און צוויי עס-לעפעל ברוינעם צוקער. דעקט מיט אָט דעם מערענג צו דעם פּאַי און שטעלט אין אויוען צוברוינען.

שעפּערד, אָדער קאַטעדזש פּאַי.

צוקוועטשטע קאַרטאָפעל האַק־פליייש; חלה־ברעקלעך.

אין אַ באַשמירטען פּאַי־טעלער לעגט אויס גוט צוגעפּראַווועטע צוקוועטשט קאַרטאָפעל. אויף דעם לעגט אויס אַ פּאַך אויך גוט־צוגעפּראַווועטע האַק־פליייש; באַדעקט אויבען מיט נאָך אַ פּאַך קאַר־טאָפעל און גאָר פון אויבען לעגט פעטע חלה־ברעקלעך. באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען, ביז די ברעקלעך ווערען ברוין.

געפילעכטס פאַר פּאַיס און קעהקס

אַט די צוגאַבע צו זיס געבעקס ווערט געברויכט אי אויף אָנצו־פילען פּאַכען־קעהק (לעער קעהק), אי אויף אָנצופילען פּאַיס. אייניגע געפילעכצען זיינען אויך גוט אויף פראָסטינג אויף די קעהקס און אפילו אַרום די זייטען.

לעמאָן פּאַי פילינג. נומער 1.

1 גלאָז ברוינער צוקער ½ גלאָז קאַלטע וואַסער
1 לימענע 2½ עס־לעפעל האָול וויעט מעהל
1 עס־לעפעל פּוטער. 1 געלכעל פון אַן איי

פון אַ האַלב גלאָז קאַלטע וואַסער נעהמט אַראָפּ צוויי פולע עס־לעפעל און מישט זיי גוט אויס מיט צוויי און אַ האַלב עס־לעפעל מעהל. דאָס איבריגע וואַסער קאָכט צוזאַמען מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער, די אָנגעריבענע שאָלעכץ פון אַ ריינער לימענע און אַן עס־לעפעל פּו־טער אָדער אַנדערע פעטקייט. ווען דער צוקער איז שוין צולאָזט, מישט לאַנגזאַם אַריין דאָס צופיהרטע מעהל און קאָכט אַרום פופצעהן מינוט, ביז אַ גלאַטען קלאָהרען קראַכמאַל. גיט צו די זאַפט פון דער גאַנצער לימענע און אַ גוט צושלאָגען געלכעל פון אַן איי. קאָכט נאָך אַ 2 מינוט, קיהלט אויס און פילט אָן דאָס אָפּגעבאַקענע פּאַי־טייגעל.

לעמאָן פּאַי פילינג נומער 2.

3 געלכלעך פון אייער ½ גלאָז פּוטער
1 גלאָז ברוינער צוקער 2 לימענעס.

צושלאָגט זעהר גוט די 3 געלכלעך פון די אייער און גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער, אַ האַלבע גלאָז צולאָזטע פּוטער, אָדער אַנדערע פעט־קייט, די זאַפט און די אָנגעריבענע שאָלעכטס פון צוויי לימענעס און קאָכט אין אויבערשטען טעפּעל פון אַ דאָבל־בוילער. קיהלט אויס און פילט אָן דעם פּאַי.

ניס געפילעכטס.

2 גלעזער ברוינער צוקער 2 וויסלעך פון אייער
¼ גלאָז וואַסער ½ טעע־לעפעלע וועניל
½ גלאָז צושטויסענע ניס.

קאָכט צוזאַמען צוויי גלעזער ברוינעם צוקער מיט אַ האַלבער גלאָז וואַסער. קאָכט, אָבער מישט ניט, ביז דער סיראָפּ גיסט זיך, ווי אַ פאָדעם, ווען מען לאָזט איהם אַראָפּ פונ'ם שפּיץ פון לעפעל (238 גראַד היץ). קיהלט אויס אַביסעל און דערווייל צושלאָגט, ביז שטייף, די ווייסלעך פון צוויי אייער. גיסט דעם סיראָפּ מיט אַ דינענקען שטראָם אין די ווייסלעך אַריין, מישענדיג די גאַנצע צייט, ביז דאָס ווערט געדיכט. גיט צו אַ האַלב טעע־לעפעלע וואַנילאַ־זאַפט און אַ האַלבע גלאָז צושטויסענע, אָדער צוהאַקטע וועלשענע נים. קיהלט גוט אויס איידער איהר פיהלט אָן דעם פּאַי.

פייגען געפילעכטס.

½ פונט פייגען — 1 טעע־לעפעלע וואַנילא
1 גלאָז וואַסער — 1 גלאָז ברוינער צוקער

צוהאַקט גאַנץ דין אַ האַלב פונט פייגען און קאָכט זיי, ביז ווייך, אין אַ גלאָז וואַסער. גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער און קאָכט לאַנג־זאַם, ביז דאָס איז געדיכט. נעהמט אַראָפּ פון פייער און גיט צו אַ לעפעלע וואַנילאַ־זאַפט. קיהלט אויס און פילט אָן דעם פּאַי.

פייגען און ראָזשינקעס געפילעכטס.

½ פונט פייגען — ½ גלאָז וואסער
¼ פונט ראָזשענקעס — ⅓ גלאָז ברוינער צוקער.

צוהאַקט גאַנץ דין אַ האַלב פונט אויסגעוואַשענע פייגען און אַ פערטעל פונט ראָזשענקעס, פון וועלכע די קערלעך זיינען אַרויסגענו־מען. קאָכט אין אַ האַלב גלאָז וואַסער, ביז ווייך. גיט צו אַ דריטעל גלאָז ברוינם צוקער און קאָכט ווייטער אויף זעהר אַ קליינעם פלאַם, ביז געדיכט, מישענדיג אָפט. קיהלט אויס און געברויכט עס, ווי אַ געפילעכטס.

קוכים, לעקעכלעך, קיכעלעך

האול וויעט קוכים.

טייג, בוימעל, אָדער פוטער — ברוינער צוקער, צימרינג

קאַטשעט אויס אַ בלעטעל פונ'ם טייג, וועלכען מיר האָבען באַ־שריבען אויף בלעטעל 560, באַשמירט מיט פעטקייט, באַשיט מיט ברוינעם צוקער אויסגעמישט מיט צימרינג, צושניידט אויף קיילעכדיגע אָדער פיער־עקעכדיגע שטיקלעך און באַקט אויף אַ גלאַטען אלומינום בעקעלע.

עס זיינען אין די קלייטען פאַראַן אַלערליי אַלומינום, אָדער בלע־כענע פאָרמעס אויף אויסצושניידען קוכים. עס איז אויך צו באַקומען אַזאַ „פּאַמפּעלע" אויף צו מאַכען פענסי קוכים. אָבער דאַן דאַרף שוין דאָס טייג זיין שיטער, אַז עס זאָל קענען דורכגעקוועטשט ווערען דורך דער פּאָמפּע.

טשאָקאָלאַד קוקים.

די זעלביגע פּלעצעלעך קאָן מען, אַנשטאָט דעם צוקער און צימרינג, באַדעקען מיט אַ טשאָקאָלאַד אייסינג (בלעטעל 568).

פּינאַט קוקים.

2 עס־לעפעל פּוטער	1 גלאָז האָול־וויעט מעהל
1 איי	½ טעע־לעפעלע באַק־סאָדע
½ גלאָז ברוינער צוקער	1 טעע־לעפּ. קרים אָוו טאַרטאַר
1 גלאָז פּינאַטס	2 עס־לעפעל מילך.

צו צוויי עס־לעפעל געקריהמטע פּוטער גיט צו אַ צושלאָגען איי און אַ האַלבע גלאָז ברוינעם צוקער. מישט אוים אַ גלאָז האָול־וויעט מעהל מיט אַ האַלב טעע־לעפעלע סאָדע און אַ טעע־לעפעלע קרים אָוו טאַרטאַר (אַפּטייק). מישט אַלץ צוזאַמען און גיט צו צוויי עס־לעפעל מילך און אַ גלאָז צוהאַקטע אָדער צומאָלענע פּינאַטס. מיט אַ לע־פעלע לעגט אוים קוקים אויף אַ באַשמירט בעקעלע און באַקט.

דזשינדזשער סנעפּס (אינגבער לעקעכלעך).

3 גלעזער האָול־וויעט מעהל	1 גלאָז מאַלעסעס
1 טעע־לעפעלע באַק־סאָדע	½ גלאָז פעטקייט
2 טעע־לעפעלעך אינגבער.	זאַלץ

מישט צוזאַמען אַ גלאָז מאַלעסעס מיט דער האַלבער גלאָז פעט־קייט און דערהיצט עס. דערוויילע מישט אוים די דריי גלעזער האָול־וויעט מעהל מיט אַביסעל זאַלץ, אַ טעע־לעפעל באַק־סאָדע און צוויי טעע־לעפעלעך צומאָלענעם אינגבער. מישט צוזאַמען מיט די נאַסע זאַכען. שטעלט דאָס טייג אַריין אין אייז־קאַסטען צו פאַרקיהלען. דאָן קאַטשעט שנעל אוים אַ בלעטעל און צושניידט מיט אַ גלאָז אויף לע־קעכלעך. טאָמער מוז אַ שטיק טייג וואַרטען, האַלט עס אין דער קעלט.

לימענע לעקעכלעך.

1 גלאָז פּוטער	האָול־וויעט מעהל
2 גלעזער ברוינער צוקער	1 לימענע, 3 אייער.

קריהמט גוט צונויף אַ גלאָז פּוטער און צוויי גלעזער ברוינעם צוקער. טוט אַריין דאָס אָנגעריבענע געלע און זאַפט פון אַ גאַנצער לימענע. גיט צו די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון דריי אייער, און די גוט צושלאָגענע פּיענע פון די דריי ווייסלעך. איצט גיט צו האָול־וויעט מעהל. פאַרקנעט און האַלט אויפ'ן אייז אַ פּאָר שעה צו פאַר־קיהלען עס.

קאַטשעט אוים אַ בלעטעל און צושניידט אין וואָסער פאָרמע איהר ווילט און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען.

געווירצען לעקעכלעך.

1 גלאָז ברוינער צוקער
½ טעע-לעפעלע צימרינג
¼ עס-לעפ. געמאָלענע נעגעלעך
¼ עס-לעפעל געמאָלענע מיים
¼ עס-לעפעל נאָטמעג
2 גלעזער האָול-וויעט מעהל
1 טעע-לעפעלע בעקינג פּוידער
½ לימענע
¼ גלאָז סיטראָן
3 אייער, פּוטער.

צוהאַקט דעם סיטראָן זעהר דין, רייבט אַראָפּ דאָס געלע פון דער האַלבער לימענע און מישט אוים אַלע טרוקענע זאַכען צוזאַמען מיט׳ן צוקער. שלאָגט אַריין די אייער, קנעט איבער און, באַשמירענדיג די הענט מיט פּוטער, מאַכט אוים קליינינקע לעקעכלעך. לעגט זיי אוים אויף אַ באַשמירטען בעקען און באַקט.

מאַנדלען מאַקאַראָנים (מעקערונס).

2 שטייף צושלאָגענע ווייסלעך ½ פונט ברוינער צוקער
½ פונט מאַנדלען.

צושלאָגט די ווייסלעך ביז אַ שטייפער פּיענע. מישט אַריין דעם צוקער און לאָזט אַביסעל שטעהן. דערוויילע צומאָלט אין מילכעל גוט אויסגעוואַשענע, אָפּגעטרוקענטע זיסע מאַנדלען, מיט דעם ברוינעם הייטעל. מישט די מאַנדלען אוים מיט די ווייסלעך. קנעט אוים און מיט די הענט מאַכט אוים קליינע קיילעכלעך. לעגט זיי אוים אויף אַ גלאַטען באַשמירטען בעקען און באַקט אין ניט קיין הייסען אויווען. (300—250 גראַד פאַרנהייט.)

קאָקאָ-נאַט מאַקאַראַנים.

½ פונט ברוינער צוקער. 2 ווייסלעך. ½ פונט קאָקאָנאַט לאָקשען.

טוט גראַד דאָס זעלביגע, ווי אין די מאַנדלען מאַקאַראָנים, אָבער פאַר׳ן אַריינוואַרפען די קאָקאָ-נאַט לאָקשען צורייבט זיי אויף קליינע שטיקלעך.

מירבעל לעקעכלעך.

¼ פונט פּוטער. ½ פונט ברוינער צוקער. 2 געלכלעך.

פון די צוויי געלכלעך פון דיביידע געגעבענע מינים מאַקאַראַנים מאַכט אָט די קיכלעך. צושלאָגט גוט די געלכלעך. אין אַ באַזונדער שיסעלע, קריהמט דעם צוקער מיט דעם האַלב פונט פּוטער, רייבענדיג מיט אַן הילצערנעם לעפעל אויף דער זייט פון דער שיסעל. ווען שוין גוט אויסגעריבען, מישט אוים מיט די געלכלעך. איצט וואַרפט דאָס אַרוים אויף אַ סך האָול-וויעט מעהל אויף דער ברעט, און מיט אַ מעסער קנעט אַריין אַזוי פיעל מעהל וויפיעל דאָס וועט פאַרנעהמען, ביז מען קען דאָס טייג אויסקאַטשען אין אַ בלעטעל. צושניידט און באַקט.

בערטאַס ברוינים.

2 אייער	6 עס־לעפעל פּוטער
1 גלאָז ברוינער צוקער	2 אונצען ביטערער טשאָקאָלאַד
½ גלאָז צוהאַקטע נים	½ גלאָז האָול־וויעט מעהל

צושלאָגט גוט צוויי אייער און גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער. צושמעלצט אין אויוועז זעקס פלאַכע עס־לעפעל פּוטער און צוויי סקווערס ביטערען טשאָקאָלאַד, אָדער צולאָזט זיי ביידע אין אַ דאָבל־בוילער איבער הייסער וואַסער. מישט אַלץ אויס מיט אַ האַלבער גלאָז מילך, האַלבער גלאָז האָול־וויעט מעהל, אַ גלאָז צוהאַקטע נים און אַ קאַפּיטשקע זאַלץ. שלאָגט גוט איבער און באַקט אַ 25 מינוט אין אַ פלאַכען בעקעלע זיבען אינטשעס די ברייט און געגען צעהן אינטשעס די לענג. צושניידט אין בעקעלע אויף פיער־עקיגע שטיקלעך.

רעבעקאַס טאָרטלאַך.

1 גלאָז ברוינער צוקער	2 גלעזער קרענבערים
1 גלאָז ברוינע ראָזשענקעס	1 טעע־לעפעלע מעהל.

מאַכט אַ סיראָפּ פון אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַ גלאָז וואַסער און גיט צו אַ גלאָז ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך. קאָכט פופצעהן מינוט. וואַרפט אַריין צוויי גלעזער קרענבערים און קאָכט, ביז ווייך, מישט אַריין אַ טעע־לעפעלע מעהל, צומישענדיג עס גוט, און קיהלט אויס.

קאַטשעט אויס אַ פּעט בלעטעל, שניידט אויס קיילעכדיגע שטיק־לעך, לעגט זיי אויס אין די שיסעלעך פון דעם מאָפין־בעקעלע, פילט אָן מיט די קרענבערים און ראָזשענקעס און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען.

צימרינג קיילעכלעך.

ראָזשענקעס	קאָקאָ־נאַט לאָקשען
ברוינער צוקער	צימרינג.

פון דעם טייג, וואָס איז באַשריבען אויף בלעטעל 560, קאַטשעט אויס אַ בלאַט, באַשמירט עס מיט פעטקייט, לעגט אויס גאַנץ געדיכט אויסגעוואַשענע און אָפּגעזייגענע ברוינע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך, באַשיט זיי גוט מיט ברוינעם צוקער, דאַן מיט קאָקאָ־נאַט לאָקשען און גאָר פון אויבען מיט אַ היבש ביסעל צימרינג. וויקעלט איין, ווי אויף אַ שטרודעל, אונטערהעלפענדיג דעם טייג מיט׳ן מעסער, און צו־שניידט מיט זעהר אַ שאַרפען מעסער אויף שטיקלעך, געגען דריי־פערטעל אינטש דיק. קערט יעדעס שטיקעל איבער מיט דער געשני־טענער זייט אַרויף, פלעטשט עס איין און מאַכט עס קיילעכדיג און זעצט עס אַריין אין אַ גלאַטען אַלומינום בעקעלע און באַקט. נעהמט

זיי הייסערהייט אַרויס פון בעקעלע מיט אַ גלאַטען באַשמירטען לאַפּעטקעלע, שטעהען זיי ניט צו צום בעקעלע.

קעז שטעקעלעך

2 עס-לעפעל פּוטער	2 אייער
½ גלאָז האָול-וויעט מעהל	½ גלאָז אָנגעריבענער קעז
2 עס-לעפעל חלה-ברעקלעך	זאַלץ, פּאַפּריקאַ.

קריהמט גוט דורך צוויי עס-לעפעל פּוטער, מישט צו דאָס האַלבע גלאָז האָול-וויעט מעהל, גיט נאָך צו די צוויי עס-לעפעל חלה-ברעקלעך, זאַלץ און פּאַפּריקאַ. מישט אויס מיט די צוויי צושלאָגענע אייער און טוט אַריין די האַלבע גלאָז אָנגעריבענעם קעז און פאַרקנעט אַ טייגעל. קאַטשעט אויס און צושניידט אין פּאַסיקלעך און באַקט אָט די שטעקעלעך אין אַ הייסען אויווען.

פּודינגס

אַ פּודינג איז אַן עסען, אין וועלכען עס טרעפען זיך געוועהנליך צוזאַמען פאַרשיידענע מאַטעריאַלען. אַממעהרסטען ווערען פּודינגס צונויפגעשטעלט פון פרוכטען, אייער, פּוטער, מילך, רייז, אָדער אַנדערע תבואות. אַ פּודינג איז אָפט אַ זעהר נאַרהאַפטער מאכל. אָבער, ליידער, מאַכען מענשען דעם פעהלער, וואָס זיי עסען דאָס שוין נאָך עטליכע אַנדערע שטאַרק רייכע עסענס, ווי צ. ב. נאָך פליישׁ און פיש און אַנדערע פּאַטראַוועס. און דערפאַר ווייל, ווי געזאָגט אויבען, דער פּודינג אַליין איז שטאַרק רייך אין נאַרהאַפטע מאַטעריאַלען, איז דאָס צוזאַמען שוין אַ באַלעסטיגונג פאַר'ן מאָגען. זיי ענטהאַלטען אַ סך פּראָטעאינען, דאַרום טאָרען זיי ניט קומען אין דעם זעלבען מאָלצייט מיט די אַנדערע פּראָטעאינען, סיידען מען עסט פון אַלץ זעהר שפּאָרעוודיג.

מיט איין וואָרט, אַ גוטער פּודינג טאָר ניט זיין קיין צוגאָב צו אַ גרויסען מאָלצייט. ער אַליין איז אַ מאָלצייט.

פּודינגס אין זייערע אַנגענעהמע פאָרמעס קומען זעהר אָפט צו-נוץ אין אַ פאַמיליע, וואו קינדער האָבען אַן אָפּשטויס צו אייער. זעהר אָפט שטאָפּט מען קינדער איבער מיט אייער, און זיי קענען זיי אין די אויגען ניט אָנקוקען, צו דער גרויסער אַנגסט, געוועהנליך, פון די עלטערען. אָבער אַזוי ווי צוויינגען קינדער פאָרט צו עסען וואָס זיי האָבען פיינט איז אָפט שעדליך, טאָ קומט דער פּודינג צו-הילף. אין אַ שטיקעל פּודינג, וואָס יעדעס קינד עסט גערן, קאָן מען אַריינשלאָגען דאָס איי, וואָס ער וויל ניט עסען, און אָט עסט ער עס, אפילו ניט וויסענדיג, און האָט נאָך שטאַרק הנאה דערפון אויך.

רייז פּודינג.

2 עפּעל, 1 איי
1 גלאָז מילך, פּוטער
1 גלאָז ברוינע רייז
½ גלאָז ראָזשענקעס
3 עס-עלפּעל קאַקאָ-נאָט לאָקשען
1 גלאָז ברוינער צוקער
1 טעע-לעפּעלע צימרינג
1 טעע-לעפּעלע וואַנילא

קאָכט אָפּ דאָס גלאָז ברוינע רייז, קיהלט אויס, בראָקט אריין די ווייניגע עפּעל, לעגט אריין דאָס האַלבע גלאָז אויסגעוואַשענע און אָפּגעטריקענטע ראָזשינקעס און די קאָקאָונאָט לאָקשען. איצט מישט אויס אין א באזונדער שיסעלע א גלאָז מילך, אדער מעהר, מיט דעם איי, מיט אַ גלאָז ברוינעם צוקער, אַ טיי-לעפּעלע וואַנילאַ און אַ טיי-לעפּעלע צומאָלענעם צימרינג. מישט אַלץ גוט צוזאַמען, לעגט אויס אַ האַלב דערפון אין א באַשמירטען פּודינג פּאַן. דאַן שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער דאָ און דאָרט, לעגט ארויף דאָס איבעריגע, שטעקט ווידער אָן שטיקלעך פּוטער און באַקט אין אַ צימליך הייסען אויווען.

לימענע רייז פּודינג.

2 אייער. 1 לימענע. 1 גלאָז געקאָכטע רייז. ½ קוואָרט מילך.

נעהמט אַ גלאָז אָפּגעקאָכטע ברוינע רייז, זיסט צו מיט ברוינעם צוקער און מישט אויס מיט די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, גיסט אַריין אַ האַלבע קוואָרט מילך און רייבט אַריין דאָס אויבערשטע געלע פון אַ גאַנצער לימענע און באַקט דאָס אָפּ. באַדעקט מיט אַ מערענג. צושלאָגט זעהר שטייף די צוויי ווייסלעך, צוזאַמען מיט אַ האלבער גלאָז ברוינעם צוקער און די זאַפט פון אַ האַלבער לימענע. שפּרייט דעם מערענג אויס אויף דעם געבאַקענעם פּודינג און שטעלט איהם צוריק אריין אין אויוען צוצוברוינען.

פרוכט פּודינג.

פייגען און טייטלען
טרוקענע חלה ברעקלעך
צוהאַקטע ניס
2 אייער
2 עס-לעפּעל ברוינער צוקער
1 גלאָז מילך.

אויפ'ן דעק פון אַ גוט בעשמירטען בעקעלע לעגט אויס צוהאַקטע פייגען און טייטלען, באַדעקט מיט אַ גלאָז חלה-ברעקלאַך. צוקלאַפּט די אייער, גיט צו זיי צו צוויי עס-לעפעל ברוינעם צוקער, דאָס גלאָז מילך און די צוהאַקטע ניס; מישט אויס און גיסט דאָס אויס איבער די פרוכט און באַקט.

לאָקשען פּודינג.

האַול-וויעט לאָקשען, חלה ברעקלעך אָנגעריבענער קעז
פּוטער. לימענע-זאַפט. טאָמייטאָ יויך ברוינער צוקער.

קאָכט אָב האָול-וויעט לאָקשען און זייעט זיי אָפּ. מישט אויס מיט געדיכטע, געקאָכטע טאָמייטאָ און אָנגעריבענעם קעז, לעגט אויס אין אַ פּודינג-פּאַן, דאַן שטעקט אָן פּוטער אָדער באַדעקט מיט געפּו־

טערטע חלה־ברעקלעך און באַקט. אַביסענקע ברוינער צוקער און לימע־נע זאַפט צו די טאָמיטאָס פאַרבעסערט דעם מאכל.

דעם אָרימאַן'ס פודינג.

האָול־וויעט חלה	1 גלאָז ברוינער צוקער
עפּעל און ראָזשינקעס	צימרינג
ניס אָדער קאָקאָנאָט לאָקשען	½ לעפעלע לימענע עקסטראקט
1 קוואָרט מילך. פוטער.	אָדער וואנילא

באפוטערט דינע פענעצלעך האָול־וויעט חלה און צושניידט זיי אויף קליינע פיערעקעכיגע שטיקלעך. מישט זיי איבער מיט עפּעל, ראָזשינקעס און ניס, אָדער קאָקאָונאָט לאָקשען. אין אַ באזונדער שיסעלע מישט צוזאַמען אַ קוואָרט מילך, אַ גלאָז ברוינעם צוקער, צימ־דינג און א האַלב טעע־לעפעלע לימענע עקסטראַקט אדער וואנילא. גיסט ארויף אויפ'ן ברויט און לעגט אריין אין אַ גוט באשמירטען פודינג פאַן, שטעקט אָן שטיקלעך פוטער און באַקט לאַנגזאַם.

קוקורוזע פודינג.

מעהל סאָוס	¼ טיי־לעפעלע טרוקענע
2 גלעזער קערענדלעך קוקורוזע	גאָרטשיצע
לימענע זאפט	פּאַפּריקא
1 איי, פעפער	זאַלץ,

מאַכט אַ סאָוס פון צוויי עס־לעפעל פעטקייט, צוויי עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל און אַנדערהאלבען גלעזער מילך, זאַלץ, פּאַפּריקא און אַ פערטעל טיי־לעפעלע טרוקענע גאָרטשיצע. מישט אוים מיט די צוויי גלעזער קערענדלעך קוקורוזע אָראָפּגעשניטען פון די קאָטשאַ־נעס, אַן איי און א ביסעל לימענע־זאַפט אויסגעמישט מיט פעפער. שלאָגט גוט דורך און לעגט אוים אין אַ באשמירטען פודינג־פאַן. באַ־דעקט מיט געפּוטערטע חלה ברעקלעך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (400 גראַד פאַרנהייט).

געלע מעהל און פייגען־פודינג.

1 גלאָז געלע מעהל	2 אייער
1 גלאָז מאלעסעס	1 גלאָז דין צוהאקטע פייגען
6 גלעזער מילך	זאַלץ.

קאָכט דאָס מעהל אין בלויז פיר גלעזער מילך, גיט צו די מאלעסעס, די פייגען און דאָס זאַלץ, קיהלט אוים און טוט אריין די גוט צושלאָ־גענע אייער. לעגט אריין אין אַ באשמירט פודינג־פאַן און שטעלט עס אריין אויף דריי שעה באקען אין ניט קיין הייסען אויוועז. אַ שעה פאַר'ן ארויסנעמען גיסט ארויף, ניט מישענדיג, די איבעריגע צוויי גלעזער מילך, און דערבאַקט. פאר אַ קליינער פאַמיליע נעמט אַ האַלב פון אַלע מאַטעריאַלען.

אַנשטאָט די פייגען קאָן מען נעמען זיסע עפּעל, דין צוהאקט.

אינדיאַן פּודינג.

6 עס־לעפּעל געלע מעהל — ½ גלאָז מאַלעסעס
1 גלאָז קאַלטע וואַסער — ½ טיי־לעפּעלע זאַלץ
2½ גלאָז מילך — ½ טיי־לעפּעלע אינגבער
½ טיי־לעפּעלע צימרינג

דערהיצט די מילך, צופיהרט דאָס מעהל אין דער קאַלטער וואַסער און גיט עס צוזאַמען מיט די איבעריגע זאַכען אריין אין דער מילך אריין, פאַרקאָכט, מישענדיג די גאַנצע צייט. קאָכט, אויב מעגליך, אין אַ „פייערלעס" דריי שעה. דאַן לעגט עס אויס אין אַ באַשמירט בעקעלע און באַקט עס נאָך אַ צוויי שעה אין ניט קיין הייסען אויווען. ראָזשינקעס אינווייניג איז אַ גוטער צוגאָב. אין אַ דאָבעל באָילער קאָן מען דאָס אויך קאָכען פאַר'ן באַקען.

סקעלאָפּס

דאָס איז אַ מאכל, וואָס ווערט צונויפגעשטעלט אַם מעהרסטען פון געקאָכטע זאַכען און אויסגעלעגט אין א טיף בעקעלע פאַכען־וויים, און צווישען די פאַכען לעגט מען געוועהנליך אָדער טרוקענע חלה־ברעקלעך אָדער מעהל־סאָוס (זעהט סאָוס). אין סקעלאָפּ קאָן מען אויסנוצען די ביסלעך עסענס, וואָס בלייבען פון טיש. די אַמעריקאַנער באַלעבאָסטעס וואַרפען קיין מאָל קיין פּיצעל עסען ניט אַוועק. מען האַלט עס צוגעדעקט אין אייז־קאַסטען און דאַן, מיט דער הילף פון חלה־ברעקלעך, מילך און פּוטער און איהר אייגענער געניטשאַפט מאַכט זי אָט די סקעלאָפּס. מען קאָן אָפט גאַנץ גוט אָפּקומען אַ מאָלצייט מיט זיי, איבערהויפּט אַ מיטאָג, צו וועלכען זי שטעלט נאָך צונויף אַ גוטען, רויהען סאַלאַד פון גרינסען. דאָס פּילט אָן און עס שמייכעלט דעם אַפּעטיט אויך. און וויפיל צייט נעמט דאָס דען? כמעט גאָרניט. איבערהויפּט ווען אין הויז איז דאָ אַ קליין גאַז־באַק אייוועלע, וועלכען מען שטעלט ארויף אויפ'ן פּלאַם גאַז. אַ שעה פאַר'ן עסען גיט מען דאָס אַ שטעל צונויף און ווען די פאַמיליע קומט צום טיש איז פאַראַן אַ גוטער מאכל, און מען פאַרשפּאָרט צו עסען די פאַר־סמ'טע דעליקאַטעסען סענדוויטשעס.

געוועהנליך באַקט מען אָט אַזאַ מאכל אין אַ טיף בעקעלע אָדער אין אַ פּודינג־פאַן, אָבער דאָס שענסטע איז דאָס צו באַקען אין אַ ערדענעם קעסעראָל אָדער אין די גלעזערנע שיסלען, וואָס קאָנען אויס־שטעהן היץ. אין אָט די לעצטע געשירען דערלאַנגט מען טאַקע די סקעלאָפּס צום טיש.

רייז און טאָמייטאָ סקעלאָפּ.

געקאָכטע רייז — געדעמפּטע טאָמייטאָס
געפּוטערטע ברעקלעך

אין א באַשמירטען טיפען בעקעלע לעגט אויס א פאַך געקאָכטע ברוינע רייז און אַ פאַך געדיכטע געדעמפטע טאָמייטאָס. מאַכט ווי-פיל פאַכען איהר ווילט, אָבער אויבען דאַרפען זיין האָול-וויעט חלה-ברעקלעך גוט אָנגעפּוטערט. באַקט, ביז ברוין.

טאָמייטאָ סקעלאָפּ.

6 טאָמייטאָס	טרוקענע ברעקלעך
פּוטער	זאַלץ, פעפער.

קאָכט אָפּ אַ זעקס טאָמייטאָס, אָהן וואַסער, נאָר אין דער זאַפט. לעגט אויס אַ פאַך טאָמייטאָס אין אַ באַשמירטען בעקעלע, באַזאַלצט און באַפּעפּערט און באַשיט מיט טרוקענע האָול-וויעט ברעקלעך, אָדער שטיקעלעך הויל-וויעט חלה. שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער. איצט לעגט אויס אַ צווייטען פאַך טאָמייטאָס און טוט דאָס זעלביגע ווי פריהער, ביז דאָס בעקעלע ווערט פול. אויבען באַשיט מיט פעטע ברעקלעך (ברעקלעך אויסגעמישט מיט פעטקייט) און שטעלט עס אריין באַקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (390 גראַד היץ), אָנגעריבענער האַרטער קעז צווישען די פאַכען גיט צו גאָר אָן אַנדער טעם.

קאַרטאָפעל און קעז סקעלאָפּ.

קאַרטאָפעל	האָול-וויעט מעהל
פּוטער	קעז
מילך	זאַלץ, פעפער.

אין אַ באַשמירט בעקעלע לעגט אויס רעפּטלעך רויהע קאַרטאָפעל און באַשיט זיי מיט גאָר ווייניג האָול-וויעט מעהל. שטעקט אָן שטיק-לעך פּוטער און רייבט אָן געלען קעז. באַזאַלצט און לעגט ווידער אַ פאַך קאַרטאָפעל. און ווידער באַשפּרינקעלט מיט מעהל, מיט קעז, שטיקלעך פּוטער און זאַלץ. פילט אָט אַזוי אָן דאָס בעקעלע. גאָר אויבען באַשיט מיט ברעקלעך, גיסט אָן מילך, ניט ביז'ן ווערך, נאָר אַז מען זאָל זי אָנזעהן צווישען די קאַרטאָפעל. באַקט אין אַ צימליך הייסען אויווען (420 גראַד).

קאַליפלאַויער סקעלאָפּ.

קאָליפלאַור	זאַלץ וואַסער
האַרטע אייער	קעז, פּאַפּריקאַ
מעהל סאָוס	ברעקלעך.

צונעמט דעם קאָליפלאַור אויף שטיקלעך און וואַרפט זיי אריין אין קאָכיגער זאַלץ-וואַסער און קאָכט אויפגעדעקטערהייט, ביז ניט שטאַרק ווייך. זייעט אָפּ דאָס וואַסער אין זופּ אַריין און לאָזט דאָס גרינס אָפּטריקענען. איצט לעגט אויס אין אַ גוט באַשמירט בעקעלע אַ פאַך קאָליפלאַור; איבער דעם לעגט אויס רעפּטלעך האַרט-געקאָכטע אייער, אָדער אַ פאַך אָנגעריבענעם האַרטען קעז; אויף דעם קעז

לעגט אויס אַ פּאַך מיטעלען מעהל־סאָוס. איצט הויבט אָן ווידער פונ'ם אָנהויב: קאָליפלאַור, אייער אָדער קעז און מעהל־סאָוס, ביז דאָס בעקעלע ווערט פול. באדעקט מיט געפּוטערטע חלה־ברעקלעך און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (געגען 370 גראַד). ביים דערלאַנגען באשפּרענקעלט מיט פּאַפּריקא.

עגג־פּלענט און קאָרן סקעלאָפּ.

עג־פּלענט (בלויע פּאטלאזשאנע)	2 קאטשענעס סוויט קאָרן
צוגעפּרעגעלטע ציבעלע	טאָמייטאָ יויך, פּוטער.

קאָכט אָפּ אין ווייניג וואַסער דעם אָפּגעשטעלטען עגפּלענט, צו־קוועטשט און מישט אויס מיט דין צובראָקטע און צוגעפּרעגעלטע ציבעלע, זאַלץ צום טעם. שניידט אַראָפּ די קערענדלעך פון צוויי אָפּ־געקאָכטע סוויטקאָרנס. מישט זיי אויך אריין, לעגט אויס אין אַ באַ־שמירט בעקעלע, שטעקט אָן שטיקלעך פּוטער אָדער פעטס, גיסט ארויף אַ האַלבע גלאָז געדיכטע טאָמייטאָ יויך, באדעקט מיט פעטע חלה־ברעקלעך און באקט אין אַ צימליך הייסען אויוועז (430 גראַד היץ).

קרויט און קעז סקעלאָפּ.

געקאָכטע קרויט	געפּוטערטע ברעקלעך
מעהל סאָוס	געלער קעז.

אין אַ געפּוטערטען ברייטען, פלאַכען בעקעלע לעגט אויס שטיק־לעך געקאָכטע קרויט, באדעקט עס מיט אַ געדיכטען מעהל־סאָוס, רייבט אָן אויסגעטריקענטען געלען קעז און גאַר פון אויבען לעגט אויס געפּוטערטע אָדער אַנדערע פעטע האָול־וויעט חלה ברעקלעך און באַקט.

סוויט קאָרן סקעלאָפּ (יונגע קוקורוזע).

עטליכע קאטשענעס סוויט קאָרן	זאַלץ, פעפער
האָול־וויעט חלה ברעקלעך	פּוטער, מילך

מיט אַ שאַרף מעסער שניידט אַראָפּ די קערלעך פון עטליכע רויע קאַטשאַנעס קוקורוזע, אַרויסנעמענדיג אַלץ פון קאַטשען מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער. לעגט אויס אַ פּאַך קערענדלעך אין אַ טיפען באשמירטען בעקעלע; דעקט צו מיט האָול־וויעט חלה־ברעקלעך; באזאַלצט, באפעפערט און שטעקט אָן פיצלעך פּוטער דאָ און דאָרט. איצט לעגט אויס נאָך אַ פּאַך קוקורוזע, ווידער ברעקלעך זאַלץ א. אַז. וו. דער לעצטער פּאַך זאָל זיין ברעקלעך מיט שטיקלעך פּוטער. גיסט אָן מילך ביז מען קאָן עס אָנזעהן און באַקט אין אַ הייסען אויוועז, ביז די קערענדלעך זיינען ווייך.

קאָרן־מיהל און קעז־סאָוס סקעלאָפּ.

געדיכטע געלע קאָשע	האָול־וויעט מיהל
האַרטער קעז, פּוטער, מילך.	זאַלץ, פּאַפּריקא.

אין אַ באשמירט בעקעלע לעגט אויס אַ פּאַך געדיכטע געלע קאָשע, אַ פּאַך קעז סאָוס, דאַן ווידער קאָשע און ווידער סאָוס. גאַר

אויבען דאַרפען זיין געפּוטערטע ברעקלעך. באַקט עס אַ האַלבע שעה, ביז די ברעקלעך זיינען צוגעברוינט.

דעם קעז סאָוס מאַכט, צושמעלצענדיג דריי עס-לעפעל פּוטער, קיהלט אַביסעל אויס און טוט אריין דריי עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל. מישט אריין אַ גלאָז קאַלטע מילך, שטעלט ארויף אויפ'ן פייער, און גיט צו אַ גלאָז אָנגעריבענעם קעז און מישט, ביז דער קעז ווערט צולאָזט. באַשפּרינקעלט מיט פּאַפּריקא.

קאָרן און טאמייטא סקעלאָפּ.

געקאָכטע קוקורוזע	האָול-וויעט חלה ברעקלעך
איינגעדעמפּטע טאָמייטאָס	פּוטער, זאַלץ, פּעפּער.

אין אַ טיף באַשמירטען בעקעלע לעגט אויס אַ פּאַך אָפּגעקאָכטע קערלעך פון יונגע קוקורוזע; פון אויבען לעגט ארויף אַ פּאַך האָול-וויעט חלה ברעקלעך, זאַלץ, פּעפּער און פּיצלעך פּוטער. איצט לעגט אויס אַ פּאַך געדיכטע איינגעדעמפּטע רויטע טאָמייטאָס, ווידער אַ פּאַך קוקורוזענע זערנעס און ווייטער ברעקלעך, זאַלץ, פּעפּער, פּוטער, און איבער דעם טאָמייטאָס. דער אויבערשטער פּאַך דאַרף זיין גע-פּוטערטע חלה ברעקלעך. שטעלט דאָס אריין אין הייסען אויווען, ביז די ברעקלעך זיינען גוט צוגעברוינט.

פּאַמקין סקעלאָפּ (געלער קאַבאַק).

2 גלעזער פּאָמפּקין	פּוטער, זאַלץ
געקאָכטע ברוינע רייז	מעהל סאָוס (געדיכטע).

צוויי גלעזער געקאָכטע פּאָמפּקין, וועלכער איז גוט אויסגעמישט מיט זאַלץ און פּוטער. לעגט אין באַשמירטען בעקעלע אויס אַ פּאַך דערפון, דעקט דאָס איבער מיט אַ פּאַך געקאָכטע ברוינע רייז. אויבען לעגט אויס אַ פּאַך געדיכטען מעהל-סאָוס (זעה סאָוס) און באַדעקט מיט גוט געפּוטערטען האָול-וויעט חלה ברעקלעך. באַקט ביז ברוין.

אייער סקעלאָפּ.

האָול-וויעט חלה ברעקלעך	פּוטער
6 האַרט געקאָכטע אייער	מילך אָדער סמעטאַנקע.

באַשמירט אַ חלה בעקעלע און לעגט אויס אַ פּאַך האָול-וויעט חלה ברעקלעך און איבער זיי רעפּטלעך האַרט געקאָכטע אייער. שטעקט אָן דאָ און דאָרט שטיקלעך פּוטער, באַזאַלצט און באַפּעפּערט און לעגט אויס נאָך אַ דינעם פּאַך ברעקלעך. איבער אָט די ברעקלעך ווידער רעפּטלעך אייער, פּוטער, זאַלץ און פּעפּער, דאַן ווידער ברעקלעך. א. אַז. וו., ביז דאָס בעקעלע איז פול און פּעטע ברעקלעך באַדעקען דאָס בעקעלע. מען דאַרף אַ זעקס אייער. איצט גיסט אָן ביז אַ האַלב די טיף מילך אָדער סמעטאַנקע און שטעלט באַקען אין ניט זעהר קיין הייסען אויווען (350 ביז 380 גראַד היץ).

פיש סקעלאָפּ.

געקאָכטע פיש	גערייבטער מעהל סאָוס
האַרטע אייער	פּעטע חלה ברעקלעך.

קאָכט אָפּ פיש אין זאַלץ־וואַסער, נעמט ארויס אַלע ביינער און צוברעקעלט זי. אין א באַשמירטען טיפען בעקעלע לעגט אויס א פּאַך פיש, באדעקט דאָס מיט צוהאקטע האַרטע אייער, אויף דעם לעגט אויס אַ גערייבטען מעהל סאָוס. גאַר פון אויבען שיט אָן פּעטע האָול־וויעט חלה־ברעקלעך און באַקט אין אַ הייסען אויוועז, ביז ברוין.

פיש און ברייטע לאָקשען סקעלאָפּ.

מעהל סאָוס	געקאָכטע ברייטע לאָקשען
געקאָכטע פיש	געפּוטערטע ברעקלעך
זאַלץ	פּעפּער.

אין אַ באַשמירט בעקעלע לעגט אויס ברייטע האָול־וויעט לאָקשען (בלעטעל 604). לעגט אַרויף אַ פּאַך צוברעקעלטע געקאָכטע פיש, אָהן די ביינער; איבער די פיש לעגט אויס ניט קיין דיקען פּאַך מיטלען מעהל סאָוס (בלעטעל 534). מען קאָן אָט אַזוי אויסלעגען עטליכע פּאַכען פון אָט די דריי מאַטעריאלען, אָבער אויבען דאַרף מען צודעקען מיט געטריקענטע האָול־וויעט חלה־ברעקלעך גוט אייגגענעצט אין פּוטער. באַקט ניט אין קיין שטאַרק הייסען אויוועז, ביז ברוין.

רייז און געזאַלצענע פיש סקעלאָפּ.

געזאַלצענע פיש	פּוטער,
געקאָכטע ברוינע רייז	מילך.

ווייקט איין די געזאַלצענע פיש איבער נאַכט. אין דער פריה קאָכט אין מילך ביז ווייך. קאָכט די רייז אויך אין מילך אין דאָבעל־באָילער. מישט דיביידע עסענס צוזאַמען און לעגט אויס אַ פּאַך אין א באַשמירט בעקעלע, שיט אָן געפּוטערטע ברעקלעך און באדעקט מיט נאָך אַ פּאַך פון רייז און פיש. טוט אַזוי, ביז מען פילט אָן דאָס בעקעלע. פון אויבען דאַרפען ליגען געפּוטערטע חלה־ברעקלעך. באַקט ביז ברוין. נאַטירליך, די רייז טאָר ניט זיין צו שיטער. איין גלאָז רייז אויף צוויי גלעזער מילך און אַ גלאָז וואַסער, אָדער דריי גלעזער מילך. פאַרגעסט ניט צוצוזאַלצען.

פלייש סקעלאָפּ.

געקאָכטע פלייש און אַלץ דאָס איבעריגע איז ווי אין פיש־סקעלאָפּ (זעהט אויבען), אַחוץ וואס אַנשטאָט מילך מוזען פרומע ווייבער נאַטירליך נעמען פלייש־יויך אָדער וואַסער.

סופלעהס

אַט דאָס זיינען אויך גאנץ גוטע מאכלים. זיי ווערען געמאַכט פון פארשיידענע זאכען, אָבער אַלע מוזען זיי האָבען שטייף-צושלאָגענע וויסלעך פון פרישע אייער. די פענכערס פון די צושלאָגענע ווייסלעך האָבען אין זיך שטענדיג א סך לופט און אין דער היץ פון אויוועז הויבט די לופט אָן אַרויפצוקומען אין דער הויך, אויפהויבענדיג מיט זיך דאָס עסען. די היץ פארהאַרטעוועט דערווייל דאָס עסען, בלייבט עס פוכקע און גרינג.

פלוימען סופלעה.

1 פונט געטריקענטע פלוימען. 3 ווייסלעך. ברוינער צוקער צום טעם.

קאָכט אויס די פלוימען, נעמט ארויס די קערלעך און צוהאַקט דין. טוט אריין דעם צוקער צום טעם און די שטייף צושלאָגענע ווייסלעך. מישט פאָרזיכטיג אויס, לעגט אריין אין א באשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין א שיסעל הייס וואסער און באַקט; אָבער ניט געבאַקענערהייט איז דאָס אויך גוט.

בעבלעך סופלעה.

2 אייער, זאַלץ, פעפער	2 עס-לעפעל צוהאַקטע גרינס
2 גלעזער געקאָכטע בעבלעך	פון פעטרושקע.

1 טעע-לעפעלע ציבעלע זאַפט.

צו צוויי גלעזער אָפגעקאָכטע און צוקוועטשטע בעבלעך גיט צו די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, א טיי-לעפעלע ציבעלע זאפט (בלעטעל 469), צוויי עס-לעפעל צוהאַקטע גרינס פון פעטרושקע, זאַלץ און פעפער. שלאָגט גוט אויס און גיט אריין פאָרזיכטיג די צוויי צוקלאפטע ווייסלעך שטייף ווי א פיענע. שטעלט אריין אין א הייסער שיסעל וואַסער, באַקט א האלבע שעה אין א לאַנגזאַמען אויוועז און דערלאַנגט גלייך צום טיש. דאָס פאַלט איין, ווען עס שטעהט לאנג.

לינדזען סופלעה.

1 גלאָז רויע לינדזען	¼ גלאָז מילך
1 עס-לעפעל פוטער	2 אייער, זאַלץ, פעפער.

קוקט איבער און וואשט איבער א גלאָז לינדזען און באדעקט זיי מיט קאַלטער וואַסער און ווייקט זיי איין איבער נאַכט. אין דער פריה קאָכט לאַנגזאַם א שעה. איצט ווייעט אָפּ דאָס וואַסער אין זופּ אריין און די לינדזען קוועטשט דורך א דורכשלאַק, גיט צו א פערטעל גלאָז מילך, אַן עס-לעפעל פוטער, זאַלץ און פעפער צום טעם און די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער. מישט גוט איבער און גיט אריין די שטייף צושלאָגענע פיענע פון די צוויי ווייסלעך. לעגט דאָס אויס אין

אַ באַשמירטען בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אַריין אין אַ שיסעלע הייס וואַסער און באַקט אַ דרייסיג מינוט.

ברוקווע סופלעה.

ווייסע ברוקוועלעך	מעהל סאָוס
זאַלץ, פעפער	2 אייער צו יעדער גלאָז

קאָכט אָפּ און צוקוועטשט ווייסע ברוקוועלעך און צו יעדען גלאָז דערפון גיט צו אַ האַלבע גלאָז געדיכטען מעהל סאָוס און די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, זאַלץ און פעפער. קיהלט אַביסעל אויס און גיט אַריין פאָרזיכטיג די פּיענע פון די צוויי צושלאָגענע ווייסלעך, לעגט אַריין אין אַ באַשמירטען בעקעלע, באַקט דאָס אין אַ שיסעל וואַסער, געגען אַ פערציג מינוט.

קאַרטאָפעל סופלעה.

2 גלעזער צוקוועטשטע קאַרטאָפעל	2 עס־לעפעל פּוטער
	2 אייער, זאַלץ, 1 גלאָז מילך.

מישט אויס צוויי גלעזער הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפעל מיט זאַלץ און מיט צוויי עס־לעפעל פּוטער, אַ גלאָז מילך און די גוט צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער. צוקלאַפּט גוט. איצט מאַכט אַ טרוקענע פּיענע פון די צוויי ווייסלעך און מישט זיי פאָרזיכטיג אַריין. לעגט אויס פוכקע אין אַ באַשמירט בעקעלע און באַקט אַ צעהן מינוט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען.

סוויט קאָרן סופלעה נומער 1.

אָפּגעקאָכטע קאַטשענעס	1 עס־לעפעל פּוטער
2 אָדער 3 אייער	1 גלאָז מילך, זאַלץ.

שניידט אַראָפּ די קערלעך פון אָפּגעקאָכטע קאַטשענעס קוקורוזע. מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער דריקט אַרויס דאָס איבעריגע פון די קאַטשענעס. מישט אויס מיט די געלכלעך פון צוויי אָדער דריי אייער, זאַלץ, אַן עס־לעפעל צולאָזטע פּוטער אָדער בוימעל, און אַ גלאָז מילך. מישט אויס מיט די שטייף צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אַריין אין אַ באַשמירטען בעקעלע, שטעלט אַריין אין אַ פלאַכער שיסעל וואַרימער וואַסער און באַקט, ביז דאָס ווערט שטייף.

קוקורוזע סופלעה נומער 2.

מעהל סאָוס	1 רויטער פעפער
פּאַפּריקאַ	2 אייער
זאַלץ	2 גלעזער קערלעך קוקורוזע

מאַכט אַ מעהל־סאָוס פון אַן עס־לעפעל פעטקייט, אַן עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל און אַ האַלבע גלאָז מילך, זאַלץ, פעפער און אַביסעל פּאַפּריקאַ צום טעם. גיט צו אַ גוט צוקאָכטען און צוקוועטשטען זיסען רויטען פעפער (פּימענטאָ). מישט אויס און גיט צו צוויי גלעזער

קערענדלעך פון אָפּגעקאָכטע קאטשענעס קוקורוזע (קאָרן). קיהלט אויס און גיט צו די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, דאַן די פּיענע פון די צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אַריין אין אַ באַשמירט בעקעלע, שטעלט עס אריין אין אַ שיסעל הייסער וואַסער און שטעלט עס באקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויוועז (375 גראַד פאַרנהייט) אויף אַ דרייסיג מינוט.

רייז סופלעה.

אָפּגעקאָכטע רייז	דין צוהאַקטע פּעטרושקע
מילך	צוהאַקטע סעלערי
2 עס-לעפעל פּוטער	2 אייער, זאַלץ.

נעמט אָפּגעקאָכטע ברוינע רייז, גיט צו מילך, אַן עס-לעפעל דין צוהאַקטע גרינס פון פּעטרושקע און אַן עס-לעפעל דין צוהאַקטע סעלערי. קאָכט דאָס צוזאַמען, ניט זעהר לאַנג, אין אַ דאָבעל-באָילער, ביז די סעלערי איז ווייך. איצט גיט צו אַ צוויי עס-לעפעל פּוטער, צוויי צושלאָגענע געלכלעך פון אייער, זאַלץ צום טעם. קיהלט אַביסעל אויס, מישט אריין די פּיענע פון די גוט צושלאָגענע ווייסלעך. באַקט אין אַ באַשמירט בעקעלע, אריינגעשטעלט אין אַ בעקעלע מיט הייס וואַסער.

שפּאַנישע סופלעה.

¼ פונט פּוטער	1 גלאָז מילך
½ גלאָז ברעקלעך	2 עס-לעפעל ברוינער צוקער
3 אייער	1 טיי-לעפעל וואַנילאַ.

צולאָזט דאָס פערטעל פונט פּוטער, גיט צו די האַלבע גלאָז טרו-קענע האָול-וויעט חלה ברעקלעך און ברוינט צו. גיט צו דאָס גלאָז מילך, צוויי עס-לעפעל ברוינעם צוקער און קאָכט דאָס אַ 20 מינוט אין דעם דאָבל-באָילער. קיהלט אויס, שלאָגט אריין די געלכלעך פון דריי אייער, אויסמישענדיג דאָס לאַנגזאַם. גיט צו אַ טיי-לעפעלע די בעסטע וואַנילאַ און מישט אַלץ פאָרזיכטיג אויס מיט די שטייף צו-שלאָגענע ווייסלעך. לעגט דאָס אויס אין אַ באַשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס אריין אין וואַסער און באַקט אין אַ הייסען אויוועז.

פליישׁ סופלעה.

געקאָכטע פלייש	2 אייער
מעהל סאָוס	זאַלץ, פעפער.

צו יעדען גלאָז צוהאַקטע געקאָכטע פלייש גיט צו אַ האַלבע גלאָז מיטלען מעהל-סאָוס (בלעטעל 534), און די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, זאַלץ און פעפער צום טעם. איצט מישט אַריין די פּיענע פון די צוויי צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אַריין אין אַ באַשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַ שיסעל מיט הייס וואַסער און באַקט אַ דרייסיג מינוט אויף יעדען פונט פלייש. דאָס הייסט,

אויב אין סופלעה איז פאַראַן צוויי פונט פלייש דאַרף מען עס באַקען א גאנצע שטונדע.

קעז סופלעה.

2 עס־לעפעל פּוטער	זאַלץ, פּאַפּריקא
2 עס־לעפעל האָול־ווייט מעהל	1 גלאָז געלען קעז
½ גלאָז מילך	3 אייער.

צולאָזט צוויי עס־לעפעל פּוטער מיט צוויי עס־לעפעל האָול־ווייט מעהל, אביסינקע זאַלץ און פּאַפּריקא און גיסט אריין א האלבע גלאָז מילך און קאָכט עס דורך עטליכע מינוט, גיט צו אַ גלאָז אָנגעריבענעם געלען קעז און ביסלעכווייז גיט אריין די צושלאָגענע געלכלעך פון דריי אייער. שלאָגט דורך און גיט אריין די שטייף צושלאָגענע ווייס־לעך פון די דריי אייער, לעגט אַריין אין א באַשימרט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַ כלי מיט הייס וואַסער און באַקט א האלבע שעה.

ווײנשעל סופלעה.

2 עס־לעפעל פּוטער	½ גלאָז ברעקלעך
¼ גלאָז האָול־ווייט מעהל	¼ גלאָז ברוינער צוקער
½ גלאָז רויע אויסגעשיילטע ווײנשעל	¼ לימענע, זאַלץ.
	¾ גלאָז מילך
¼ גלאָז סמעטאַנקע	2 אייער

צולאָזט די פּוטער, לעגט אריין דאָס מעהל און זאַלץ און קאָכט, מישענדיג גוט; מישט אוים די מילך מיט דער סמעטאַנקע און גיט צו ביסלעכווייז צום מעהל, אַלץ מישענדיג; גיט צו די ברעקלעך און דאָס אָפּגעריבענע געלע פון דעם פערטעל לימענע. ענדליך טוט אריין די צוויי צושלאָגענע געלכלעך און דאָס פערטעל גלאָז צוקער און מישט אריין די ווײנשעל, אָהן די קערלעך; און גאָר צום לעצט די צוויי צושלאָגענע ווייסלעך. לעגט אריין אין אַ באשמירט בעקעלע, שטעלט דאָס בעקעלע אריין אין אַן אַנדער בעקעלע מיט הייס וואַסער און באַקט.

קראָקעטס

דאָס איז אַ נאָמען, וואָס מען גיט לאָטקעס, ווען מען מאַכט זיי לאַנג־קיילעכיג, איינגעטונקען אין איי און אין ברעקלעך און גע־פּרעגעלט אין אַ טיפע פעטקייט. געוועהנליך מאַכט מען קראָקעטס פון געקאָכטע זאכען, ווי צ. ב. פון פלייש, פיש, אייער, קאַרטאָפעל א. אַז. וו. אין קראָקעטס קאָן מען אויך אויסנוצען עסענס, וואָס בלייבען איבער פונ׳ם מאָלצייט.

אייער קראָקעטס

2 הארטע אייער	געדיכטער מעהל סאָוס
חלה ברעקלעך	זאַלץ, רויטער פעפער
1 איי (רוי)	טרוקענע ברעקלעך.

צוהאַקט דין צוויי האַרט געקאָכטע אייער און מישט אויס מיט געדיכטען מעהל-סאָוס, זאַלץ, פעפער און רויטען פעפער. גיט אריין טרוקענע האָול-וויעט חלה-ברעקלעך, אז מען זאָל דאָס קאָנען איינ-קאטשען אין די הענט. מאַכט אויס קוילען, קאַטשעט זיי איין אין אַ לענגליכער פאָרמע, טונקט זיי איין אין צושלאָגען איי און באדעקט זיי מיט טרוקענע ברעקלעך, און ווידער אין איי, און וואַרפט זיי אריין אין אַ טאָפּ זודיגען פעטס, ביז ברוין. טריקענט זיי אָפּ אויף באָבולע-פּאַפּיר. לעגט ניט אָן קיין סך אויף אמאָל.

פיש קראָקעטס נומער 1.

געקאָכטע פיש	געקאָכטע קארטאָפעל
מילך אָדער סמעטאַנקע	2 אייער
ברעקלעך	זאַלץ, פעפער.

ווען עס בלייבט פיש פון נעכטען, נעמט פאָרזיכטיג ארויס אַלע ביינער און צוקוועטשט מיט אַ גאָפּעל און מישט אויס מיט אויסגע-קאָכטע צוקוועטשטע קארטאָפעל. גיסט צו מילך אָדער זיסע סמע-טענע, שלאָגט אריין אַן איי, זאלץ און פעפער און שלאָגט גאנץ גוט איבער, מאכט אויס קוילען, טונקט זיי אין אַ צושלאָגען איי, דאַן אין ברעקלעך און ווידער אין איי און וואַרפט זיי אריין אין טיפען צוהיצטען בוימעל. ווען גוט צוגעברוינט, לעגט זיי אויס אויף ריינע באָבולע-פּאַפּיר.

פיש קראָקעטס נומער 2.

אָפּגעקאָכטע פיש	2 אייער
חלה ברעקלעך	זאַלץ, פעפער

צוברעקעלט אָפּגעקאָכטע פיש. שלאָגט אריין אַ פּאָר אייער, זאַלץ און פעפער. שיט אריין חלה-ברעקלעך. מאַכט אויס לענגליך-קיילעכדיגע קראָקעטס, טונקט איין אין צושלאָגען איי, דאַן אין ברעק-לעך און וואַרפט אריין אין קאָכיגער פעטקייט (אַ 390 גראַד היץ) און ברוינט צו.

געזאַלצענע פיש קוילען (קראָקעטס).

ווייקט איין אויף עטליכע שעה געזאַלצענע קאַד-פיש, דאַן קאָכט זי אין ניט קיין סך וואַסער און זייעט זי אין גאַנצען אָפּ; צונעמט אויף פיצלעך די פיש, אָדער האַקט זי איין און מישט אויס מיט צוויי מאָל אַזוי פיל צוקוועטשטע קארטאָפעל; גיט צו פּוטער, אַ פּאָר אייער, פעפער און זאַלץ צום טעם, און שלאָגט גוט דורך. מאַכט

אויס קוילען אָדער קראַקעטס און פּרעגעלט אין זודיגער פעטקייט. טונקט איין אין איי און ברעקלעך, אויב איהר ווילט.

פּריטערס

דאָס איז אַ מאכל, וועלכער ווערט געוועהנליך געפּרעגעלט אין אַ טאָפּ טיעפער פעטקייט (בלעטעל 481). פּריטערס מאַכט מען פון אַ סך זאַכען, וועלכע מען טונקט פריהער איין אין שיטערען פּריטער־טייג און מען פּרעגעלט עס עטליכע מינוט, ביז דאָס ווערט ברוין. פּריטערס קאָן מען צוגלייכען צו די היימישע כרעמזלאַך.

נאָך דעם, ווי זיי קומען שוין ארויס פון דער פעטקייט, דאַרף מען זיי לאָזען אָפּקאַפּען און דערנאָך אויסלעגען אויף באַבולע־פּאַפּיר כדי אַראָפּצונעמען פון זיי די איבעריגע פעטקייט. די פעטקייט מעג זיין בוימעל, קריסקאָ אָדער שמאלץ. לעגט אין דער צוגליהטער פעט־קייט אריין ניט קיין סך אויף אמאָל.

דאָס פּריטער טייג אַליין.

1 גלאָז מילך | 1 גלאָז האָול־וויעט מעהל
1 איי, זאַלץ | 2 טיי־לעפעל בייקינג פּוידער.

דאָס פּריטער־טייג מאַכט מען אַזוי: צושלאָגט אַן איי, גיט צו די גלאָז מילך, אַ גלאָז האָול־וויעט מעהל, אין וועלכער עס איז פריהער אריינגעמישט זאַלץ און צוויי טיי־לעפעלעך בייקינג־פּוידער. צו־שלאָגט גאנץ גוט און נעמט טונקען אין דעם די זאַכען וועלכע שטעהען שוין פאַרטיג צוגערייט.

עפּעל פּריטערס.

וויינינגע עפּעל | פּריטער טייג
ברוינער צוקער, צימרינג | קאָכיגע פעטקייט.

צושניידט די אָפּגעשיילטע, וויינינגע עפּעל אויף אכטלען, טונקט זיי איין אין פּריטער־טייג און מיט אַ לעפעל וואַרפט זיי אריין, נאָר עטליכע שטיקלעך אויף אמאָל, אין דעם קאָכיגען בוימעל אָדער קריסקאָ, און נעמט זיי ארויס, ווען שוין גוט צוגעברוינט. באַשיט מיט ברוינעם צוקער, אויסגעמישט מיט צימרינג.

באַנאַנאַ פּריטערס.

באַנאַנאַס. אַ טאָפּ פעטקייט. פּריטער טייג. ברוינער צוקער.

צושניידט די פרוכט אויף דיקליכע שטיקלעך, טונקט איין אין פּריטער־טייג און פּרעגעלט אין פעט. אויך גוט מיט ברוינעם צוקער מיט צימרינג.

פּריטער טייג פּריטערס.

פּריטער טייג. פעטקייט. ברוינער צוקער. צימרינג.

פריטער-טייג אַליין איז גוט ארײנצוואַרפען לעפעל-ווייס און פרעגלען אין פעטקייט און עסען מיט צוקער און צימרינג.

געמישטע פריטערס.

פייגען. טייטלען. פלוימען. פריטער טייג. א טאָפּ פעטקייט.

מישט צוזאַמען שטיקלעך ווייכע פייגען, טייטלען, ווייכע פלוימען מיט דעם פריטער-טייג און וואַרפט לעפעלווייז אין הייסער פעטקייט, האלט אונטער מיט'ן לעפעל ביז די היץ פארהאַרטעוועט דאָס טייג ארום דעם פרוכט-פריטער.

טייטלען פריטערס.

טייטלען, נים | אַ טאָפּ פעטקייט.

נעמט ארויס די קערלעך פון טייטלען, פילט אָן מיט צוהאַקטע נים און טונקט איין אין פריטער-טייג און פרעגעלט אין הייסען בוימעל.

סוויט קאָרן פריטערס.

1 גלאָז סוויט קאָרן | ½ גלאָז חלה-ברעקלעך
זאַלץ, פעפער | ¼ עס-לעפעל בייקינג פוידער.

צו אַ גלאָז צומאַלטע רויע קערענדלעך סוויט-קאָרן (קוקורוזע) גיט צו אַ האַלבע גלאָז חלה-ברעקלעך אויסגעמישט מיט אַ פערטעל עס-לעפעל בייקינג-פוידער, זאַלץ און פעפער צום טעם. קנעט גוט צוזאַמען און מיט אַ לעפעל לעגט אוים אין קאָכיגער פעטקייט.

קאָרן מיהל פריטערס.

פון דעם טייג פאַר די פוקע געלע מאָפינס (בלעטעל 555) קאָן מען אויך מאַכען פריטערס, צוגעבענדיג אַביסעל מעהר געלע מעהל, אום צו מאַכען עס געדיכטער. מיט אַ נאַסען לעפעל וואַרפט זיי אריין אין קאָכיגען טאָפּ בוימעל און קאָכט ביז ברוין. לעגט זיי אוים אויף ריינער באַבולע-פאַפיר.

לאַטקעס און פלעצלעך

ווען די פריי-פאַן (סקאָווראָדע) איז אַ דינע, טויג זי אויף כפּרות. זי פויקעלט זיך אוים אין דער מיט און דאָס פעטע רינט אַוועק צו די זייטען. די לאַטקעס וואָס ליגען אין דער מיט פאַן ברענען. אַ שווערע אייזערנע אָדער אַלומינום פריי-פאַן איז דאָס בעסטע. פאַר פרעגלען לאַטקעס איז גוט צוצומישען האָול-וויעט מצה-מעהל אָדער חלה-ברעקלעך, ווייל אָט די צוויי זאַכען זיינען ניט רויה נאָר שוין געבאַקען. מעהל וואָלט געבליבען רויה, ווייל לאַטקעס קאָן מען לאַנג ניט פרעגלען.

זויערמילך און קעז לאַטקעס.

1 קוואָרט געדיכטע זויערמילך | האָול-וויעט ברעקלעך
ברוינער צוקער, אָדער | פוטער, זאַלץ, צימרינג.
מייפעל סיראָפּ, 2 אייער. | ½ פונט ווייסען קעז

מישט אויס די זויערמילך מיט'ן קעז, מיט די צוויי אייער, זאַלץ צום טעם, און טוט אריין האָול-וויעט ברעקליך, אַז עס זאָל ווערען אַ שיטער לאַטקע-טייג. פּרעגעלט אין הייסער פעטקייט, ניט ריהרענדיג, ביז די אונטערשטע זייט פון די לאַטקעס איז שוין פאַרהאַרטעוועט. קערט איבער מיט אַ לאָפּעטקעלע. עסט מיט ברוינעם צוקער אויס־געמישט מיט צימרינג אָדער מיט מייפּעל-סיראָפּ.

קאַרטאָפּעל לאַטקעס נומער 1.

צוקוועטשטע געקאָכטע	1 איי, זאַלץ, פּאַפּריקאַ.
קארטאָפּל	האָול-וויעט ברעקלעך

מישט אויס קאַרטאָפּעל מיט אַביסעל האָול-וויעט ברעקלעך, אַן איי, זאַלץ און פּאַפּריקאַ, און מיט אַ נאַסען לעפעל לעגט אויס אין דער הייסער פעטער פריי-פּאַן.

קאַרטאָפּעל לאַטקעס נומער 2.

2 גלעזער קארטאָפּעל	2 אייער
אַ טאָפּ פעטקייט	זאַלץ, פעפער.

צו צוויי גלעזער צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפּעל גיט צו צוויי אייער, זאַלץ און פעפער און נעמט אָן מיט אַ נאַסען לעפעל און וואַרפט זיי אריין אין טיפען, הייסען פעטס אָדער בוימעל (370 גראַד היץ). אין אַ דריי מינוט ווערען זיי ברוין. נעמט זיי ארויס און לעגט אויס אויף באַבולע-פּאַפּיר; וואַרפט אריין, נאָר עטליכע אויף אמאָל. און ווען מען טונקט דעם לעפעל איין יעדעס מאָל אין הייס וואַסער, גליטשען זיי זיך לייכט אַראָפּ אין דער פעטקייט אַריין.

רויהע קאַרטאָפּעל-לאַטקעס.

אָנגעריבענע רויע קארטאָפּעל	זאַלץ, פעפער
אייער	פעטקייט.

רייבט אָן אויפ'ן ריב-אייזען רויהע קאַרטאָפּעל, שלאָגט אריין אייער, מישט צו זאַלץ און פעפער און שלאָגט גוט דורך. לעפעלווייז לעגט אויס אין טיפע פעטקייט. ווען גוט צוגעברוינט טריקענט אָפּ אויף באַבולע-פּאַפּיר.

לאַטקעס פון האָול-וויעט ברעקלעך.

1½ גלעזער ברעקלעך	2 עס-לעפעל פּוטער
1 גלאָז הייסע מילך	2 אייער, זאַלץ,

מישט אַלץ צוזאַמען, מאַכט אויס די לאַטקעס און באַקט זיי אויף אַ שווערער פריי-פּאַן און צוהיצטער פּוטער.

קוקורוזע לאַטקעס (סוויט קאָרן).

2 גלעזער קוקורוזע	2 אייער, זאַלץ, פעפער.
2 עס-לעפעל פעטקייט	1 עס-לעפעל חלה-ברעקלעך

נעמט צוויי גלעזער אָנגעריבענע קוקורוזע (פון'ם קאטשאַן אַראָפּ,

אָדער צומאָלט אין מילכעל), גיט צו צוויי צושלאָגענע געלכלעך און די צוויי ווייסלעך, צושלאָגען באַזונדער. איצט שיט אריין דעם עס-לעפעל האָול-וויעט ברעקלעך, טוט אריין צוויי עס-לעפעל פעטקייט, זאַלץ און פעפער צום טעם און מישט גוט אויס. מיט אַ נאַסען לעפעל וואַרפט אריין אין טיפען פעטס אָדער בוימעל, וועלכער האַלט 390 גראַד היץ. אין אַ צוויי־דריי מינוט ארום איז דאָס פאַרטיג. לעגט אויס אויף באַבולע-פּאַפּיר אום אָראָפּצונעמען די אויבערשטע פעטקייט.

סופלעה פון קוקורוזע, זעהט בלעטעל 591.

פּריטערס פון קוקורוזע, זעהט בלעטעל 596.

קרויט לאַטקעס.

געקאָכטע קרויט	האָול-וויעט ברעקלעך
פּוטער, נאַטמעג	אייער, זאַלץ, פעפער.

קאָכט אָפּ קרויט אין זאַלץ-וואַסער, ביז גאַנץ ווייך, זייעט אָפּ דאָס וואַסער אין דער זופּ אריין און דאָס קרויט צוקוועטשט און מישט אויס מיט אייער, זאַלץ, מילך, פּוטער און נאַטמעג און גיט צו אַזוי פיל האָול-וויעט ברעקלעך, ביז עס זאָל ווערען אַ גוט לאַטקע-טייג. פּרעגעלט אין צוגליהטער פעטקייט.

ספּינאַטש לאַטקעס.

געקאָכטע ספּינאַטש	האָול-וויעט ברעקלעך
1 איי אָדער צוויי	זאַלץ, נאַטמעג, אַ ביסעל מילך.

בריהט נאָר אָפּ דעם ספּינאַטש, אַזוי אַז ער זאָל נאָך בלייבען גרין און ניט שוואַרץ, ווי ווען מען קאָכט איהם לאַנג. זייעט אָפּ דאָס ביסעל יויך אין זופּ אריין און די בלעטלעך צוהאַקט גאַנץ דין. שלאָגט אריין אַן איי אָדער צוויי, האָול-וויעט ברעקלעך, זאַלץ און נאַטמעג און לעגט אויס אין טיפער צוגליהטער פעטקייט און פּרעגעלט. אויב דאָס טייג איז צו געדיכט, גיסט צו אַ ביסעל מילך אָדער קריעם. זעהר גוט.

עגג-פּלענט לאַטקעס.

1 עגג-פּלענט	מילך, ברעקלעך
אייער, ניס	זאַלץ, נאַטמעג.

באַקט אָפּ אַן עגג-פּלענט, שיילט אָפּ און פאַרטיגט צו מיט אייער, מילך, זאַלץ, נאַטמעג און האָול-וויעט ברעקלעך און מאַכט אַ טייג פאַר לאַטקעס. שיט נאָך אריין שטיקלעך ניס און פּרעגעלט אין טיפער, צוגליהטער פעטקייט. אַט אַזעלכע לאַטקעס קאָן מען מאַכען פון אַ סך געקאָכטע גרינסען. איבערהויפּט ווען עס בלייבט איבער גרינסען פון נעכטען, קאָן מען זיי אַזוי פאַרטאָן, און אַן אַנגענעמער עסען ווערט דערפון.

קעז לאַטקעס. — פון קעז מאַכט מען לאַטקעס אויף דעם זעל־ביגען אופן.

קאַרטאָפעל פּלעצלעך נומער 1.

1 גלאָז מילך	2 עס-לעפעל ברוינער צוקער
1 עס-לעפעל פּוטער	1 גלאָז צוקוועטשטע קאַרטאָפעל
1 קייקעל הייוועז (אונץ).	3 גלעזער האָול-ווייט מעהל.

בריהט אָפּ די מילך, גיט צו אַן עס-לעפעל פּוטער, צוויי עס-לעפעל ברוינעם צוקער, זאַלץ צום טעם און דאָס גלאָז צוקוועטשטע קאַרטאָפעל. קיהלט אויס און טוט אריין די הייוועז, פריהער צופיהרט אין אַ האַלב גלאָז לייבליכער וואַסער. איצט מישט אריין די דריי גלעזער האָול-ווייט מעהל, פאַרקנעט די ראַשטשינע, לאָזט אויפגעהן, קנעט ווידער, מאַכט אויס די פּלעצעלעך, לאָזט ווידער אויפגעהן און באַקט אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (390 גראַד היץ).

קאַרטאָפעל פּלעצלעך נומער 2.

צוקוועטשטע קאַרטאָפעל	2 אייער
פּוטער	זאַלץ, פעפער.

מישט אויס צוויי גלעזער צוקוועטשטע קאַרטאָפעל מיט צוויי אייער, זאַלץ און פעפער. מאַכט אויס פּלעצעלעך, דריקט איין גריבלעך און שטעקט אַן אַ שטיקעל פּוטער אויף יעדען פּלעצעלע. שטעלט זיי באַקען אין ניט קיין זעהר הייסען אויווען (390 גראַד היץ).

קאַרטאָפעל פּלעצלעך נומער 3.

2 גלעזער קאַרטאָפעל	1 איי
2 טיי-לעפעל מיאטקע (מינט)	2 עס-לעפעל פעטקייט
טרוקענע חלה-ברעקלעך	2 עס-לעפעל וואַסער.

צו צוויי גלעזער הייסע צוקוועטשטע אָדער געררייזטע קאַרטאָפעל גיט צו אַ גוט צושלאָגען געלכעל פון אַן איי, צוויי עס-לעפעל פעטקייט, זאַלץ, פּאַפּריקאַ און צוויי טיי-לעפעלעך דין צובראָקטע פרישע מיאטקע. איצט צוקלאַפּט דאָס ווייסעל, אויסמישענדיג עס מיט צוויי עס-לעפעל וואַסער. מאַכט אויס די פּלעצלעך, טונקט זיי איין אין אָט דעם ווייסעל, דאַן אין טרוקענע דינע האָול-ווייט חלה-ברעקלעך און וואַרפט זיי אריין, ניט קיין סך אויף אמאָל, אין הייסער פעטקייט (390 גראַד היץ) און ברוינט זיי גוט צו.

קימעל פּלעצעלעך.

2 גלעזער האָול-ווייט מעהל	פּוטער אָדער בוימעל
2 פלאַכע טיי-לעפעל בייקינג פּוידער, 1 איי, זאַלץ.	2 טעע-לעפעלעך קימעל
	מילך אָדער וואַסער

צו צוויי גלעזער האָול-ווייט מעהל גיט צו צוויי פלאַכע טיי-לעפעלעך בייקינג-פּוידער און אַביסענקע זאַלץ. רייבט אַריין מיט די הענט אַזוי פיל פּוטער אָדער בוימעל, ביז דאָס מעהל זאָל אויסזעהן פעט. שיט צו צוויי טיי-לעפעלעך קימעל. קלאַפּט אין גלאָז אריין אַן איי, דערגיסט ביז'ן האַלב מיט מילך אָדער וואַסער, גיסט אריין אין

דער מעהל אריין, פארקנעט דעם טייג, קאטשעט אוים א בלעטעל און צושניידט, באקט אין א הייסען אויוועז א פופצעהן מינוט. מיט מאהן זיינען זיי אויך גוט.

טאוסט און סענדוויטשעס

דער בעסטער טאוסט קומט נאטירליך ארוים, ווען מען מאכט איהם אויף אן עלעקטרישען טאוסטער. עס ווערט ברוין איבעראל גלייך.

נאך בעסערער טאוסט. — טאוסטען חלה איז נאך בעסער, ווען מען שטעלט די פענעצלעך אריין אין הייסען אויוועז. זיי ווערען אויך גלייך ברוין, און דערצו קען מען נאך אנטאוסטען א סך פענעצלעך אויף א מאל. קערט זיי איבער אויף דער אנדערער זייט.

„רעדהר-ביט" טאוסט. — אט דעם מאכל מאכט מען מיט געפוטערטע פענעצלעך חלה, אויף וועלכע מען לעגט ארויף עטליכע דינע שטיקלעך אמעריקאן טשיעז (געלער קעז) און מען דעקט עס צו מיט נאך א געפוטערטען פענעצעל חלה. שטעלט אריין אין הייסען אויוועז אויף צוצוברוינען, און קערט איבער אויף דער צווייטער זייט, ביז דער קעז ווערט צושמאלצען אין דער חלה אריין.

סענדוויטשעס (פוטער ברויט).

מיט א טעמפ מעסער אפצושניידען פענעצלעך חלה, אז זיי זאלען אויסזעהן, ווי עס דארף צו זיין, קאן אפילו די גרעסטע בריה אויך ניט.

סענדוויטשעס זיינען נאר דאן ווערט דעם נאמען, ווען זיי זיינען געשניטען דין און גלאט.

ווען פוטער איז פארפרארען, נעמט אראפ דינענקע שטיקלעך און לעגט זיי אוים אויף דער חלה איינס נעבען ס'אנדערע. שמירען איז שווער.

באשמירט די האול-וויעט חלה איידער איהר שניידט אראפ דאס פענעצעל. צוברעקעלט עס זיך ניט.

מען שפארט איין א סך צייט און מיה ביים מאכען סענדוויטשעס, ווען מען מישט פריהער אוים די פוטער מיט דעם געפילעכטס און מען באשמירט דיק בלויז איין פענעצעל, און מען לעגט די צוויי צוזאמען.

שעהנע סענדוויטשעס קומען ארוים דאן, ווען מען מאכט די פענעצלעך דין און מען שניידט נאך ארום די קארע (דאס פארדארטע) אויך.

ביי די סענדוויטשעס פאר א פארטי דארפען די פענעצלעך ווערען געשניטען אזוי דין ווי רויך. מען דארף זיי דיק אנפילען און זיי דאן צושניידען אויף דריי-עקיכיגע, אדער פיער-עקיכיגע שטיקלעך. און יעדען שטיקעל באזונדער איינוויקלען אין געוועקסט פא-

פיר. עס זיינען אויך פאַראַן פאָרמעס, וועלכע צושניידען די סענד־ווישעס אין שעהנע מוסטערן. די האַרטע קאָרע דאַרף מען אימער אָוועקשניידען.

וואָס ווייניגער געזאַלצענס און געפעפערטס מען נעהמט מיט אין די סענדוויטשעס צו אַ פּיקניק, אַלץ ווייניגער דורשטיג איז מען דאָרט

נאַס סענדוויטש געפילעכטס אויף מיטצונעהמען צו אַ פּיקניק איז גוט צו פיהרען אין אַ סלוי און ערשט דאָרט דאָס אַריינ־לעגען צווישען די פענעצלעך. שאַלאָטע דאַרף מען פיהרען אין אַ נאַ־סען האַנדטוך, איינגעוויקעלט אין אַ שטיק אוילקלאָט (סיראָטע) און ערשט אויפ׳ן פלאַץ זי אַריינלעגען אין די סענדוויטשעס.

פלייש־סענדוויטש געפילעכצען.

פלייש סענדוויטשעס. — אָפּגעפּרעגעלטע האַק־פלייש אויס־געמישט מיט דין צוהאַקטע זויערע הוגערקע און פינאַטס איז זעהר אַ גוטער סענדוויטש געפילעכטס.

אָדער האַקט צוזאַמען אַ האַרטע אָפּגעקאָכטע איי מיט אַ גלאָז שטיקלעך פלייש און אַ קליינע געזויערטע אוגערקע און מישט אויס מיט מעיאָנעז.

היהנער פלייש סענדוויטשעס. — צו דריי פערטעל גלאָז דין אָנגעשניטענע, אָדער צוהאַקטע היהנער פלייש גיט צו אַ פערטעל גלאָז דין צוהאַקטע מאַנדלען, אַ פערטעל גלאָז צוהאַקטע גרינע מאַס־לינעס און מעיאָנעז.

היהנער פלייש און סעלערי. — צו אַ האַלבער גלאָז היהנער פלייש גיט צו אַ האַלבע גלאָז שטיקלעך סעלערי, אַן עס־לעפעל שטיק־לעך גרינעס פעפער, צוהאַקט דאָס אַלץ צוזאַמען דין, דאַן מישט אויס מיט מעיאַנעז.

לאַם־פלייש סענדוויטשעס. — צו פינף פערטעל גלאָז קאַלטע אָפּגעקאָכטע לאַם־פלייש גיט צו זאַלץ, פעפער, אַ לעפעלע לימענע־זאַפט און אַ לעפעלע גרינע מיאַטקע און צוהאַקט גוט.

קאַלבס־פלייש סענדוויטשעס. — צו פינף פערטעל גלאָז שטיקלעך קאַלבס־פלייש גיט צו זאַלץ, פעפער, אַביסענקע היימיש גע־מאַכטע גאָרטשיצע און אַן עס־לעפעל לימענע־זאַפט. צוהאַקט גאַנץ גוט.

קלאָב סענדוויטשעס. — אויף איין וואַרימען געטאָוסטעטען פענעצעל האָול־וויעט חלה לעגט אויס אויסגעלאָזטע טרוקענע גריבע־נעס פון היהנער־שמאַלץ (קריסטען געהמען בעקאָן), פון אויבען לעגט אַרויף דין געשניטענע שטיקלעך געקאָכטע הון (טשיקען) און פון אויבען באַשמירט מיט סאַלאַד דרעסינג (בלעטעל 532). דעקט איבער מיט נאָך אַ פענעצעל טאָוסט.

אייער סענדוויטשעס. — צוהאַקט די האַרט־געקאָכטע וויס־

לעך פון פיער אייער. דורך אַ דראַטענעם זייער קוועטשט דורך די האַרטע געלכלעך און גיט זיי צו צו די ווייסלעך. מישט דאָס אויס מיט סאַלאַד דרעסינג (בלעטעל 532) און פילט אָן די באַפּוטערטע פּע־נעצלעך האָול־וויעט חלה.

אָדער צוהאַקט אייער און אַ זויערע אוגערקע, מישט אויס מיט מעיאָנעז.

אייער און וואַטער־קרעס. — קלייבט איבער פרישע וואַטער־קרעס, וואַשט זי גוט אויס און צוהאַקט זי דין. צוהאַקט אויך האַרטע אייער, מישט זיי אויס מיט׳ן קרעס, זאַלץ און פעפער און באַנעצט מיט מעיאָנעז און פילט אָן די מיט פּוטער באַשמירטע דינע פּענעצ־לעך האָול־וויעט ברויט.

פּימענטאָ פּוטער סענדוויטשעס. — שמירט אָן דינע פּע־נעצלעך האָול־וויעט מיט פּימענטאָ פּוטער (בלעטעל 604). לעגט יעדע צוויי פּענעצלעך צוזאַמען און פרעסט זיי צונויף. שניידט אַרום דאָס האַרטע און צוטיילט אויף צוויי דריי־עקיכיגע חלקים.

קעז און פּימענטאָ סענדוויטשעס. — צוהאַקט אָליווס (גרי־נע מאַסלינעס) מיט פּימענטאָס (אָפּגעקאָכטע רויטע פעפערס) גלייך אויף גלייך און מישט דאָס אויס מיט ווייכען קעז (פּאַט טשיעז). באַ־שמירט אויף איין דין פּענעצעל מיט פּוטער, און אויפ׳ן צווייטען לעגט אַרויף אַט דאָס געפילעכטס און לעגט זיי צוזאַמען.

קרים־טשיעז און מאַסלינעס סענדוויטשעס.—קרים־טשיעז אויסגעמישט מיט דין צובראַקטע אָליווס (גרינע מאַסלינעס) און מיט נים איז אַן אַנגענעהמע נאָווינע פאַר סענדוויטשעס אין שאַפּ אַריין און צו אַ פּיקניק. אַ פּאָר בלעטלעך שאַלאָטע גיט נאָך צו אַ בעסע־רען טעם. אָבער די שאַלאָטע דאַרף מען אַריינלעגען פאַר׳ן עסען, ווייל די חלה ווערט נאַס פון איהר.

קעז אין פּיין־עפּעל סענדוויטשעס. — שמירט אָן קריעם־טשיעז אויף באַפּוטערטע פּענעצלעך האָול־וויעט און באַדעקט זיי מיט רעפּטלעך פּיין־עפּעל.

פּינאַט־פּוטער און באַנאַנאַ סענדוויטשעס. — נעהמט אַ האַלבע גלאָז פּינאָט־פּוטער (בלעטעל 603) און מישט אויס מיט אַ פערטעל גלאָז סמעטאַנקע, אָדער הייסע וואַסער, און קוועטש אַריין לימענע־זאַפּט און מישט אויס מיט צוויי באַנאַנעס, גוט צוקוועטשט, און באַדעקט דיק די רעפּטלעך חלה. די באַנאַנאַ אין רעפּטלעך איז אויך גוט.

פּינאַט־פּוטער און מאַראַנצען סענדוויטשעס. — מישט אויס אַ האַלבע גלאָז פּינאַט־פּוטער מיט אַ פערטעל גלאָז סמעטאַנקע און צושלאָגט, ביז דאָס ווערט גלאַט און העל אין קאָליר. לעגט אַרויף דיק אויף די פּענעצלעך חלה און באַדעקט מיט אַ מאַראַנצען מאַרמעלאַד.

פּינאָט־פּוטער און ציבעלע סענדוויטש. — נעהמט אַ

גלאָז פּינאַט־פּוטער און אַ פערטעל גלאָז מעיאָנעז. מישט גוט אויס מיט אַ דין צוהאַקטער בערמיודאַ ציבעלע און באַשמירט די חלה. מען מעג די ציבעלע געברויכען אין רעפּטלעך.

מאַנדלען און סעלערי סענדוויטש. — צוהאַקט אַ דריטעל גלאָז מאַנדלען און צוויי דריטעל גלאָז ווייסע סעלערי און מישט אויס מיט אַ פערטעל גלאָז מיַיאָנעז.

ניס און סעלערי סענדוויטשעס. — צוהאַקט זעהר דין שטע־קעלעך ווייסע סעלערי, צוהאַקט ניט זעהר דין עטליכע אויסגעשעהלטע וועלשענע ניס. מישט צונויף און באַנעצט מיט היימיש געמאַכטע מעיאָנעז (בלעטעל 532), לעגט אַריין צווישען דינע געפּוטערטע האָל־וויעט פּענעצלעך חלה.

געמישטע סענדוויטשעס. — 1) פּאַט־טשיעז (ווייכער קעז) אויסגעמישט מיט גוט־צוהאַקטער זויערער הוגערקע, גרינע מאַסלי־נעס און געקאָכטען רויטען פּעפּער (פּימענטאָ) זיינען גוט פאַר סענד־וויטשעס.

2) צוהאַקטע ראַזשנעקעס, פייגען, טייטלען, פלוימען, ניס און דאָס אַלץ אויסגעמישט מיט מעיאָנעז, אָדער לימענע־זאַפט.

3) צוהאַקטע ראַזשענקעס, פייגען טייטלען און באַנאַנאַס אויס־געמישט מיט פּינאַט־פּוטער און דערנאָך מיט סאַלאַד דרעסינג.

פאַרפּראַוועטע קעזען און פּוטערען

געמישטער קעז.

מישט אויס היימישען קעז מיט אַביסעל זיסע סמעטענע און טוט אַריין טשייווס (אַזאַ מין גרינס), אָדער קימעל. זעהר גוט אויף פּוטער־ברויט.

פּימענטאָ קעז.

מישט אויס ווייכען היימישען קעז מיט אָפּגעזיגענע, אָפּגעקאָכטע און צוקוועטשטע זיסע רויטע פּעפּערס (פּימענטאָס), און דאָס איז זעהר געשמאַק פאַר סענדוויטשעס (פּוטער־בראָד).

פּינאָט פּוטער.

דאָס איז פּוטער, וועלכע מען מאַכט פון פּינאַטס (פּיסטאַשקעס). אָט די פּוטער קומט זעהר אַ סך אַריין אין מאכלים, אָבער דער עיקר איז דאָס, וואָס זי איז גוט אין סענדוויטשעס. אין די קלייטען פאַר־קויפט מען דאָס אויפ׳ן פונט, און אַממעהרסטען אין פאַרמאַכטע גלע־זער. אָבער אַזוי ווי פּינאַט־פּוטער ווערט שנעל קאַליע, איז אַ סך מעהר ראַטזאַם זי אַליין צו מאַכען, אום צו האָבען אַלע מאָל פרישע. און אָט אַזוי מאַכט מען דאָס:

קויפט רויע פּינאַטס מיט דער שאָלעכטס, לעגט זיי אויס אין אַ בעקעלע און שטעלט זיי אריין אין אַ הייסען אויווען בראָטען. מישט

זיי אָפּט, אַז זיי זאָלען זיין גלייך געבראָטען. קיהלט זיי אויס און שעהלט זיי אָפּ און רייבט די יאָדערען מיט די הענט אויף דעם דעק פון אַ שיטערער אייזערנער זיפּ, אָדער דראָטענעם קאָשיקעל. דאַן אויפ'ן ווינט וואַרפט זיי פון איין כלי אין דער אַנדערער, און די רויטע הייט־לעך ווערען אָט אַזוי אַוועקגעבלאָזען.

איצט זאַלצט די פינאַטס איבער און צומאָלט זיי אין מילכעל אויפ'ן דינסטען מעסער. עס איז גוט צוויי מאָל צו מאָלען, אויב די פוטער איז ניט גלאַט גענוג.

פינאַט־פוטער איז זעהר געזונט. אַ גוטער סאָרט פינאַטס פאַר־מאָגט מעהר נאַרהאַפטע שפּייז, ווי אַ ביפסטעהק (ביפשטעקס). אין דעם וואַשינגטאָנער בולעטין נום. 332 ווערט אָנגעגעבען, אַז אין גוטע פינאַטס איז פאַראַן 2 פּראָצענט וואַסער, 29 פּראָצענט פּראָטעאין (פלייש־מאַטעריאַל), 47 פּראָצענט אויל, און 5 פּראָצענט מינעראַלען; און אין ביפסטעהק איז פאַראַן 65 פּראָצענט וואַסער, 19 פּראָצענט פּראָטעאין און בלויז 1 פּראָצענט מינעראַלען.

קיין בוימעל דאַרף מען שוין ניט מישען מיט פינאַט־פוטער.

פּימענטאָ פוטער.

קריהמט אַ האַלבע גלאָז פוטער. מישט אויס מיט זיסע, רויטע פעפערס, וועלכע זיינען פריהער אָפּגעקאָכט געוואָרען און גוט דורכ־געקוועטשט געוואָרען דורך אַ זייער. זעהר גוט פאַר סענדוויטשעס.

צו דער יויך

קרוטאָנס.

שניידט אָן דינע שטיקלעך האָול־וויעט חלה, שניידט אַוועק די קאָרע, צושניידט אויף פאַסיקלעך און די פאַסיקלעך אויף דאַיס (פיער־עקעכדיגע שטיקלעך), וואַרפט זיי אַריין אין קאָכיגען פעטס, אָדער בוימעל צוצוברוינען. נעהמט זיי אַרויס, לעגט אויס אויף באַבולע־פאַפיר. דאָס איז גוט צו דער זופּ, ווי מאַנדעלעך.

אָט די קרוטאָנס מאַכט מען אויך פון באַשמירטע שטיקלעך חלה (מיט פוטער, אָדער פעטס), און מען שטעלט זיי אַריין אין אויווען צו־צוברוינען. אָבער גאָר אָהן פעטס זיינען זיי אויך גוט צו דער יויך.

האָול וויעט לאָקשען.

2 גלעזער האָול־וויעט מעהל. 1 איי, זאַלץ, וואַסער.

שיט צו צו צוויי גלעזער האָול־וויעט מעהל זאַלץ און נעהמט אַן איי און דערגיסט מיט וואַסער, אַז עס זאָל אויסקומען אַ האַלבע גלאָז פליסיגקייט. מישט אויס, קאָטשעט אויס אַ דין טייגעל און לאָזט עס טרוקענען אויף ביידע זייטען אַ פּאָר שעה. וויקעלט איין און צו־בראָקט, ווי לאָקשען, ווי ברייטע מאַקאַראָני, אדער ווי אייך געפעלט.

לעגט אַריין אין געזאַלצענער קאָכיגער וואַסער און קאָכט ביז פאַר־טיג. דאָס איז אויסגעצייכענט מיט ריינער זופּ, אָדער פאַרפּראַוועט טרוקענערהייט מיט גרעטשענער קאַשע און שמאַלץ, אָדער מיט קעז און פּוטער, מיט טאָמייטאָס. אַ סך בעסער און געזונטער ווי די אויס־געבלייכטע מאַקאַראָני, ספּאַגעטי, אָדער די היימישע ווייסע לאָקשען.

מאַנדלען לאָקשען.

שיטער טייג מיט אייער. פעטקייט.

שטעלט אַרויף דעם דורכשלאַק אויף דעם צוגליהטען טאָפּ פעט־קייט און גיסט ביסלעכווייז שיטער טייג, וועלכעס איז געמאַכט מיט אַ פּאָר אייער. די שטעקעלעך ווערען פאַרהאַרטעוועט און זיינען גוט צו דער יויך, ווי מאַנדעלעך.

האול־וויעט טייג.

אָט דאָס טייג איז אויסגעצייכענט פאַר וואַרניטשקעס (קלאַסקעס) און קנישעס. דאָס איז טונקלער, אָבער געזונטער, און הונדערט מאָל געשמאַקער. די קנישעס קאָן מען אָנפילען גראַד מיט די זעלביגע זאַ־כען, ווי מען נעהמט צו דעם אויסגעבלייכטען מעהל.

די וואַרניטשקעס איבערגעשאָטען מיט קעז און פּוטער, אָדער מיט פעטער גרעטשענער קאַשע, זיינען שוין גאָר אַ מאכל. מיט צוהאַקטע לעבער און יויך פון אַ ראָסעל־פליייש זיינען זיי פשוט דערקוויקענד.

געקאָכטע קאַשעס

עס איז ניטאָ קיין אידישע פרוי, וואָס ווייסט ניט ווי צו קאָכען קאַשעס פון גרעטשענע, גערשטענע און האָבערנע גרויפּען. אָבער אין אַ קאַפּיטאַליסטישער געזעלשאַפט דאַרף מען נאָך עפּעס וויסען, אחוץ דעם ווי צו קאָכען. מען דאַרף פאַרשטעהן, צי זיינען די גרייפּלעך נאַטוראַל, צי פאַלש.

די גרעטשענע גרייפּלעך ווערען ווייניג געפאַלשעוועט, ווייל דער אויסלענדישער עולם, וואָס עסט זיי דאָ אין לאַנד, פאָדערען אַממעהר־סטען די טונקעלע גרויפּען מיט די קלייען. מען מאַכט טאַקע ווייסע גרייפּלעך אויך, אָבער קיין גרויסע ראָלע שפּילען זיי ניט. דאָס גאַנ־צע פאַלשעווען געהט אָן מיט די האָבערנע, ווייצענע, גערשטענע (פּערל גרויפּען) און קוקורוזענע מעהלען און גרויפּען, און פון זיי ווילען מיר דאָ זאָגען אַ פּאָר ווערטער.

אויטמיהל (האָבערנע מעהל און גרייפּלעך).

ווען מען זאָגט, צ. ב., אויטמיהל צו אן אַמעריקאַנער אידי־שער פרוי, טוט זי באַלד אַ טראַכט פון דעם שעהנעם קאַרטאָנדעל (פּי־דעלע), וואָס שטעהט אויף די פּאָליצעס אין דער גראָסערי. אָבער מיר מיינען דאָ גאָר אַנדערע אויטמיהל. און אָט ווילען מיר דערצעהלען, וואָרום: די האָבער, ווי זי קומט פון דער נאַטור, קאָכט זיך ניט שנעל

אַפּ. אפילו צוברעקעלט אויף האָבער-גרייפּלעך נעהמט איהר אויך עט־ליכע שעה פּאַרטיג צו ווערען. אָבער וואָס טוט מען, אַז מען דאַרף אין דער פריה לויפען שנעל צו דער אַרבייט און דאַ, אין אמעריקא, איז דאָך פּאַרט די מאָדע צו עסען אַביסעל קאַשע מיט מילך אין דער פריה?

טאָ זיינען די פּאַבריקאַנטען געפּאַלען אויף אַ שכל און האָבען אָנ־געהויבען קאָכען אָט די האַרטע תבואה ביי זיך אין די פּאַבריקען. דאָס וואָלט דוקא ניט געווען קיין שלעכטער עסק, ווען מען וואָלט קע־נען געהן קויפען אַ האַלבע קוואָרט פרישע קאַשע אָט אַזוי ווי זי איז נאָס מיט'ן וואַסער. אָבער דאָס קען מען דאָך ניט טאָן. טאָ זייעט מען דאָס וואַסער אָפּ, די קאַשע טרוקענט מען אויס; מען פּלעטשט און מען קאַטשעט זי אויס, און מען לעגט זי טרוקענערהייט אַריין אין אָט די שעהנע קאַרטאָנדלעך, און מען צושיקט זיי אין די קלייטען אַריין.

אָבער איהר ווייסט דאָך, אז אין האָבער זיינען פאַראַן מינעראַ־לען, וויטאמינס, אָהן וועלכע יעדע תבואה איז גאָר שעדליך. פּשוט, אין קאָכען האָבען זיך אָט די זאַכען אַרויסגעוועקט אין וואַסער אַריין, און מיט'ן וואַסער זיינען זיי דאָרט אין די פּאַבריקען אויסגעגאָסען גע־וואָרען. אייך קומט בלויז אָן אַ שפּייזלאָזע שפּייז, אַ זויערקייט-מאַכער.

אָבער אַזוי ווי מיר זיינען דאָ אין אַמעריקאַ איצט רייך אין פּייער־לעס-קוקערס (אויוועןנס אָהן פּייער), אין סטים-קוקערס (פּאַרע-קאָכערס) און אין דאָבל-בוילערס, קאָנען מיר הערען אָט די פּאַבריקאַנטען ווי דעם קאָטער, און מיר קאָנען אַליין קאָכען קאַשעס אין דער היים, טאַקע פון די האול-אָוטס (גאַנצע האָבער), ד. ה. פון די גאַנצע האָבער, נאָר צוהאַקט אויף שטיקלעך. אויף ענגליש הייסט אָט די אָבער „סטיל-קאַט אויטס”, אָדער „פּין-העד אויטס”, אָבער אויף פּראָסט מאַמע לשון איז דאָס די האָבערנע גרייפּלעך.

האָבערנע גרייפּלעך קאַשע.

1 גלאָז גרייפּלעך, זאַלץ. 3 גלעזער וואַסער.

שטעלט אויף קאָכען אין קאַלטער וואַסער אין דעם אויבערשטען טעפּעל פון דעם דאָבל-בוילער, באַזאַלצט, דעקט צו, מישט גאָרניט, אַז זי זאָל ניט ווערען צוקוועטשט. און אין 2—3 שעה איז דאָס פּאַרטיג. נאַטירליך, אויב דאָס אונטערשטע טעפּעל זיעדט ריכטיג.

אָט אַזוי קאָכט מען אויך די ברוינע רייז, די גאַנצע קערענדלעך ווייץ, און די געשפּאַלטענע ווייץ (קרעקד וויעט).

די אַלע ברעקפעסט-פודס, ווי די קאָרן-פלעקס, די פּאַפּס, ווערען געקאָכט אין די פּאַבריקען.

ברוינע רייז.

1 גלאָז רייז, זאַלץ, 3 גלעזער וואַסער.

אָט די קאַשע קאָן מען אויך קאָכען אָט אַזוי: צו איין גלאָז רייז

נעהמט דריי גלעזער קאַלטע וואַסער און זאַלץ צום טעם. שטעלט אויפ־קאָכען אין אַ געוועהנליכען טאָפּ און ווען עס פאַרזיעדט, דעקט ענג צו, דרעהט איין דעם פלאַם אַזוי, אַז עס זאָל קוים זיעדען. ריהרט ניט אָן מיט'ן לעפעל. אין דריי פערטעל שעה איז דאָס פאַרטיג. יעדער קע־רענדעל איז באַזונדער.

ווייצענע קאַשעס.

די ווייצענע קאַשע, וואָס מען מאַכט פון די ווייסע גרייפלעך, (אויף ענגליש פאַרינא), איז זעהר אַ פאַלש עסען. דאָס איז אַ פאַראַרימט עסען, אָהן די מינעראַלען, אָהן די קלייען און וויטאמינס. דאָס איז ניט מעהר, יוי ווייסער קראָכמאַל, וועלכער, ניט נאָר האָדעוועט ער ניט דעם קער־פער, נאָר ער פאַרזויערט איהם.

די בעסטע ווייצענע גרייפלעך זענען די נאַטירליכע. נעמליך, דער געשפּאָלטענער ווייץ, דער גאַנצער ווייץ, די גרייפלעך, מיט די קלייען. זיי האָבען אין זיך אַלץ, וואָס עס דאַרף צו זיין אין ווייץ. דער דאָבל־בוילער קומט זעהר צונוץ ביים קאָכען פון אָט די גרייפלעך.

גערשטענע קאשע.

אָט די גרייפלעך זענען אויך זעהר גוט, אָבער מען ציהט פון זיי געוועהנליך אַראָב דאָס לייב און לעבען און מען רופט זיי מיט דעם פּאַטישען נאָמען „פּערעל־גרויפּען". די בעסטע פּערעל גרויפּען זענען די יעניגע וואָס האָבען אַ טונקעלע הייטעל אויף זיך. מען קאָן זיי כמעט ניט געפינען, אָבער פאָדערט נאָר די אמת'ע און מען וועט זי אויפהערען צו פאַלשעווען.

קוקורוזע קאשע (קאָרן מיהל).

אויף בלעטעל 30 באַשרייבען מיר, וואָס היינטיגע געזעלשאַפט טוט אָב אָט דעם וויכטיגען קערענדעל, דער קוקורוזע. און קיין עהרליך ביסעל געלע מעהל קאָן מען טאַקע גאַר ניט קריגען. און דאָך איז דאָס אַ געזונט עסען און מען קאָן מאַכען אַזוי פיעל גוטע מאכלים פון אָט דער מעהל. אַלס קאַשע פאַר פריהשטאָק איז דאָס אויסגעצייכענט מיט האָניג און מילך, אָדער מיט ברוינעם צוקער און וואָלט געקאָנט פאַר־נעהמען דאָס פלאַץ פון די אַנדערע קאַשעס אַזוי אַז עס זאָל זיין אין וואָס זיך איבערצוקלייבען.

מיר האָבען אַמאָל אַליין געשריבען צו אַ גרויסע קאָמפּאַ־ניע, אָנפרעגענדיג זיך צי האָבען זיי די גאַנצע האָול־קאָרן מעהל, און מען האָט געענטפערט „ניין", „עס קאָן ניט שטעהן לאַנג".

דר. ווילי האָט אַמאָל געגעבען אַן עצה צו זיינע לעזער, און מיר וועלען איצט געבען אָט די עצה זיינע צו אונזערע לעזערס: קויפט זיך אַ קליין מיהלכעל, אַ מיהלכעל אין וועלכען אַ גראָסער (באַקאַלעהניק) מאָלט קאָפע פאַר זיינע קונים. מיט צעהן דאָלאַר קויפט מען דאָס, און מען טשעפּעט עס צו צו דער עלעקטריק אין הויז, דאַן קאָן מען שוין אַליין זיין אַ מילנער און שטענדיג האָבען פרישע, ריכטיגע געלע מעהל.

אַנדערע קערענדלעך קאָן מען אויך צומאַלען אויף איהר און שטענדיג האָבען פרישע מעהל, ניט מעהל מיט ווערים, ווי עס באַקלאָגען זיך אָפט פרויען וואָס קויפען די האָל-וויעט מעהל אין די קלייטען.

קאשע פון געלער מעהל נומער 1.

1 גלאָז מעהל, זאַלץ. 3 גלעזער וואסער.

קאָכט אין דאָבעל בוילער געגען צוויי און אַ האַלב שעה. עסט מיט האָניג, מיט ברוינעם צוקער, אָדער סתם מיט זאַלץ.

קאָרן מיהל קאַשע נומער 2.

1 גלאָז געלע מעהל. 4 גלעזער הייסע וואסער אָדער
1 פלאָך טעע-לעפעלע זאלץ. מילך.

צופיהרט דאָס מעהל אין אַ גלאָז קאַלטער וואַסער אָדער מילך, אַז עס זאָל זיין שיטער, קאָכט אויף דאָס איבריגע וואַסער אָדער מילך; ווארפט אַריין דאָס זאַלץ, און גיסט אַריין דאָס צופיהרטע מעהל, מישענ־דיג די גאַנצע צייט. לאָזט אויפזיעדען און קאָכען געגען אַ פערציג מינוט, דאַן שטעלט אָט די קאָשע אַריין אין דעם הייסען וואַסער פונ׳ם אונטערשטען טעפעל פון דאָבעל בוילער און קאָכט נאָך אַ דריי שעה. אין אַ פייערלעם קוקער קאָן מען דאָס אַריינשטעלען אין אָווענט (בלעטעל 463) און אין דערפריה דערלאנגען מיט געקאָכטע ראָזשינקעס, אָדער צוהאַקטע טעיטלען און מיט סמעטענקע אָדער מילך.

ווען מען ברויכט ווייניגער וואַסער קומט די קאָשע אַרויס גע־ריכטער, גיסט מען זי אַריין אין א באַנעצטען חלה בעקעלע און מען לאָזט זי פאַרהאַרטעוועט ווערען; דאן קאָן מען זי צושניידען אויף פענעצען און פרעגלען אין פוטער, מיט האָניג איז דאָס אַ מאכל.

פאַלענטאָ.

1 גלאָז געלע מעהל.	2½ גלעזער קאָכיגע וואַסער.
1 גלאָז קאלטע מילך.	½ גלאָז אָנגעריבענער קעז.
1 איי.	2 פלאַכע טעע-לעפעלעך זאלץ.
1 עס-לעפעל פוטער.	רויטער פעפער.

מישט אויס דאָס מעהל מיט דער קאַלטער מילך און טוט עס אַריין אין דער קאָכיגער וואַסער און קאָכט איבערן פלאַם, ביז געדיכט. שטעלט אַרויף אויף הייס וואַסער אין דאָבעל בוילער און קאָכט נאָך פיער שעה, טוט אַריין דאָס צושלאָגענע איי, די פוטער און דעם קעז און גיסט דאָס אַלץ אויס אין א פלאַך, באַשמירט בעקעלע, קיהלט אויס, און דאן צו־שניידט די קאָשע אויף פיערעקיגע שטיקלעך, לעגט ווידער אויס אין א בעקעלע, באַשפרענקעלט מיט אָנגעריבענעם קעז און רויטען פעפער און באַקט נאָך אַמאָל צו אין אויוועז. דערלאַנגט טאַקע אין בעקעלע.

געלע מעהל ברויט (בלעטעל 552).
געלע מעהל מאָפינס (בלעטעל 554).
געלע מעהל קעהק (בלעטעל 567).
געלע מעהל פריטערס (בלעטעל 596).

„קענינג" (פּרעזערווירען)

פון דור דורות האָבען מענשען אַלץ געזוכט אום זומער אַזוי צו באַוואָרענען אַלערליי שפּייזען, אַז זיי זאָלען קאָנען שטעהן אויפ'ן ווינטער, ווען קיין זאַך וואַקסט ניט. און מען האָט פּרוכטען און גרינסען געשטעלט אין עסיג, אין צוקער און אין זאַלץ. געטאָן האָט מען דאָס, ווייל די פּראַקטיקע האָט געוויזען, אַז אין אָט די דריי זאַכען פוילען ניט די שפּייזען.

יענע מענשען האָבען ניט פאַרשטאַנען וואָרום דאָס איז אַזוי, ווייל זיי האָבען אַפילו קיין אידעע ניט געהאַט אַז עס זענען פאַראַן מיקראָבען, וועלכע פרעסען די שפּייז און מאַכען זיי פוילען, און אַז צוקער, זאַלץ און עסיג שטעלען אָב זייער ארבייט, ווייל זיי הרג'ענען אוועק די מיקראָבען. מיר ווייסען שוין אָבער יאָ אָט די אַלע פאַקטען, און עס איז אונז גאַנץ קלאָר געוואָרען, אַז אויב צוקער, זאַלץ און עסיג זענען ניט קיין גוטע מאכלים פאַר מיקראָבען, ד. ה. פאַר לעבעדיגע נפשות, טאָ זענען זיי ניט קיין שטאַרק געווינשטע זאַכען פאַר אונז אויך.

און מיר האָבען אָנגעהויבען אַוועקצושטעלען עסען ביז אין אַ גרויסען גראַד גאָר אויף אַן אַנדער אופן. מיר באַהאַלטען דאָס עסען, אַז מיקראָבען זאָלען גאָר ניט קאָנען צוקומען. פריהער רייניגען מיר אָב דאָס עסען, קאָכענדיג דאָס און אַוועק־הרג'ענענדיג דערמיט די מיקראָבען, וואָס געפינען זיך אויף דער שפּייז, און דאַן לעגען מיר די שפּייז קאָכיגערהייט אַריין אין אויסגעקאָכטע הייסע כלים און פאַרריגלען זיי אַזוי ענג, אַז קיין מיקראָב קאָן זיך שוין דערנאָך ניט דורכשטופּען, און דאָס עסען בלייבט דאָרום פאַרזיכערט צו קאָנען שטעהן יאָהרען לאַנג.

און אָט דעם סאָרט אַוועקשטעלען שפּייז רופען מיר אָן „קענינג" (פּרעזערווירען) און די כלים אין וועלכע מיר פאַרפּאַקען די צוגע־פּערטיגטע שפּייז זיינען די סלויעס וואָס קאָנען זיך ענג פאַרריגלען נאָכדעם ווי מען לעגט אַרויף אַ נייעם ראָבערנעם רינג אונטער'ן גלעזערנעם דעקעל.

אום דאָס עסען זאָל אַלזאָ זיין אמת ריין פון מיקראָבען, סטערעלי־זירען מיר עס, ד. ה. מיר קאָכען עס; אַלץ ווערט געקאָכט. און אַ חוץ דעם ווערט אַלץ וואָס קומט אין באַריהרונג מיט דער שפּייז אַזוי ריין געהאַלטען ווי אויף פּסח. די געשירען, די הענט פון דער אַרבייטערין, דער האַנדטוך אין איהרע הענט — אַלץ מוז בלאַנקען.

אָבער אָט וועלען מיר אָנווייזען אין אַלגעמיין די אַרבייט פון „קענינג". ערשטענס, דאַרף די שפּייז שטעהן פאַרטיג צוגעגרייט און זיעדען אין אַ גרויסען טאָפּ, און די סלויעס דאַרפען גוט אויסגעוואַשען ווערען מיט אַ לאַנג בערשטעל אין וואַרעמער באָראַקס אָדער סאָדע

וואַסער, אויסגעשווענקט ווערען אין ריינער ווארימער וואַסער און דאַן אַריינגעוואָרפען ווערען אין אַ ריינעם קעסעל, אָדער גרויסע שיסעל מיט וואַסער, וואָס האַלט איז קאָכען. די דעקלעך און די רינגען ברויכען אויך אָט די באד.

איצט, אַרויסנעהמענדיג מיט אַ לאַנגען גאָפּעל אַ סלוי פונ׳ם זודיגען וואַסער און אונטערכאַפּענדיג איהם מיט אַ ריינעם האַנדטוך, אָדער אַ וואַרים טעלערעל אין דער צווייטער האַנט, לעדיגט אויס דאָס וואַסער פון איהם, טוט אָן דעם אויסגעקאָכטען רינג און גיסט איהם אָן מיט דעם קאָכיגען עסען, איבערגיסענדיג איבערן ווערך. דעקט צו מיט׳ן דעקעל און לאָזט אַראָפּ דאָס דראָטעל. דעם ראָבערנעם רינג מעג מען אָנטאָן פריהער, פאַר׳ן סטעריליזירען דעם סלוי. איצט נעהמט אָן דעם סלוי מיט׳ן ריינעם האַנדטוך, מיט בײדע הענט, האַלט דעם סלוי אוועק פון זיך און קערט איהם באַלד איבער מיט׳ן קאָפּ אַראָפּ צו זעהן צי שפריצט ער ניט, צי לאָזט ער ניט דורך קיין לופט, און אויב אַלץ איז בשלום, שטעלט איהם אַוועק אויף אַ ריינעם פאַפּיער, אויפ׳ן טיש אום צו זעהן, ווי ער וועט זיך האַלטען איבער נאַכט. עס טאָר ניט זיין קיין צוג. אין דער פריה וואַשט די סלויעס אַרום אין וואַרימער וואַסער און שטעלט זיי אַוועק אין אַ קיהל און טונקעל פלאַץ.

דער קאַלטער מיטעל.

ביז איצט האָבען מיר גערעדט פון אַוועקשטעלען געקאָכטע עסענס הייסערהייט. אָבער עס איז פאַראַן אַן אַנדער מין „קעניגנג" אויך, און דאָס רופט מען אויף ענגליש „קאָלד פעק", איינגעפּאַקט קאַלטערהייט.

דאָס מאַכט מען אָט אַזוי: אין די סטעריליזירטע סלויעס לעגט מען אַריין די שפייז קאַלטערהייט, רויערהייט, ניט געקאָכט, מען טוט אָן די נייע רינגען, מען גיסט אַריין קאָכיגען סיראָפּ, אָדער קאָכיגע וואַסער איבערגיסענדיג איבערן ווערך; און מען לעגט בלויז אַרויף די דעקלעך, צוהאַלטענדיג זיי מיט איין דראָטעל, אַז זיי זאָלען ניט אַרונטערפאַלען, מען שטעלט די סלויעס אַריין אין אַ גרויסען קעסעל, וועלכער איז אויס-געשפּרייט מיט אַ ריינער שמאַטע, אָדער איבערגעדעקט מיט אַ האָלצער-נער גראַדקע, אום די סלויעס זאָלען ניט שטעהן אויפ׳ן דעק אַליין. מען גיסט אָן וואַרימע וואַסער, ביז אַביסעל ניעדעריגער פון די פּיסקלעך פון די סלויעס, און אָט אַזוי שטעלט מען דעם קעסעל קאָכען פאַר-דעקטערהייט אויף אַ שעה, נאָכ׳ן אויפקאָכען.

די שטאַרקע היץ אין קעסעל דערהיצט אַזוי די סלויעס, אַז די מיקראָבען אַפילו פון דעם קאַלטען רויעם עסען ווערען אויך דער׳הרג׳עט, און דאָס עסען איז סטעריליזירט, ד. ה. פריי פון מיקראָבען.

אַרויסנעהמענדיג אַ סלוי נאָך אַ סלוי דעקט מען איהם אויף שנעל אויף, מען דערגיסט קאָכיגע וואַסער, אָדער סיראָפּ וואָס שטעהט און זיעדט און באַלד פאַרריגעלט מען. טאָמער איז אַפילו אַריין אַביסעל לופט מיט מיקראָבען מיט אָט דעם אויפדעקען, ווערען אָבער די מיק-

ראָבען טויט אין אָט דער שטאַרקער היץ און דעם עסען שאַדט דאָס ניט. נאָך אַמאָל זאָגען מיר: פאַררייגעלט ניט די דראָטלעך, אין קעסעל, ווייל די פּאַרע פון די סלויעס מוז האָבען אַ דורכגאַנג; אָט דער קאָלד־פּעק איז נאָר גוט פאַר קליינע פרוכט אָדער בערים. גרויסע פרוכט, ווי באַרען, אָדער גאַנצע פּיטשעס דאַרפען פריהער צוגעקאָכט ווערען, אום די היץ זאָל אַריינדרינגען אינווענינ.

די נויטיגע זאַכען צום „קעננען" — דער בעסטער טאָפּ פאַר קעננינג" איז אַ גרויסער אלימינום „פּרעזווירווינג קעטעל" (קעסעל). זיי קומען אין פאַרשיידענע גרויסען; אָבער וואס גרעסער אלץ באַקוועמער. דער 24 קוואָרטיגער טאָפּ קאָסט טאַקע עטליכע דאָלאר, אָבער מיט פּאָרזיכטיגקייט איז דאָס אַן אייביג געוועהר.

ווי ביליג די עגעטענע (עמאַלירטע) טעפּ זאָלען ניט זיין, זענען זיי טייער, ווייל לאַנג געדויערען זיי ניט. זיי טשיפּען זיך אָפּ, און מען האָט נאָך די ריזיגע אויפּצועסען די אמאליע צוזאַמען מיט דער שפּייז. און אַלומינום איז ניט געפעהרליך פאַר זויערע שפּייזען, ווי די וועלט האָט זיך איינגערעדט.

ברייטע לעהקע — אַ לעהקע מיט אַ ברייטען פּיסקעל איז זעהר ניצליך ביים „קעננינג". דאָס איירנגיסען שפּייז אין די סלויעס איז גאָר קיין אַרבייט ניט מיט דער הילף פון אָט דער מאַכערייקע. און אַפילו שטענדיג קומט דאָס צוניץ ביים אַריינשיטען געקויפטע קאָפע אין מיהלכעל אַריין. קיין איין קערענדעל פאַלט ניט אַרונטער.

אַ באַקוועמליכקייט ביי „קעננינג" — ווען דער גרויסער טאָפּ מיט דעם „קעננינג" שפּייז שטעהט אויף די היינטיגע גאַז אויוועגס, וואס האָבען דעם באַק־אויוועז פון אויבען, איז פּשוט ניטאָ קיין פלאַץ וואו צו האַלטען די קאָכיגע וואַסער פאַר דעם סטעריליזירען די סלויעס אָדער פלעשער; דאַן טוט אַזוי:

קויפט אַ גאַז קרענטעל (קראַן) מיט צוויי לעכלעך פאַר צוויי רעהרען (טיוב). שרויפט אַראָפּ דעם „קעפּ" פון דעם גאַז אויוועז רעהר און שרויפט אַרויף דאָס קרענטעל און טוט אָן קורצע ראָבערנע רעהר־לעך, וועלכע איהר קאָנט איצט צוטשעפּען צו צוויי קליינע גאַז אויווע־לעך וואָס עס איז גוט צו האַלטען פון יאָהר צו יאָהר פאַר אָט דער אַרבייט. האַלט די אויוועלעך אויף צוויי קעסטלעך נעבען אויוועז, און אויף זיי קאָן מען קאָכען דאָס וואַסער פאַר סטעריליזירען די סלויעס, גלעזער, אָדער פלעשער, און זיך קאָנען ריהרען אויפ'ן אויוועז אויך.

און אָט גיבען מיר עטליכע רעצעפּטען פאַר „קעננען" פרוכט:

פּיעטשעס (אבריקאָסען).

4 פונט פּיעטשעס. 1 קוואָרט וואַסער. 1 פונט ברוינער צוקער.

מיר וועלען באַלד באַשרייבען, ווי צו צופּערטיגען די פּיעטשעס צום „קעננען", אָבער געדענקט, אז אויף יעדע פיער פונט צוגעפּערטיגטע

פרוכט, דאַרף מען איין פונט ברוינעם צוקער און איין קוואָרט וואַסער. מאַכט דעם סיראָפּ פונ'ם צוקער און וואַסער און זאָל ער שטעהן און זידען אויף אַ קליינעם פלאַם, ביז מען דאַרף איהם. איצט טוט אַט אַזוי:

לעגט אַריין אַ זעקס-אַכט פּיעטשעס אין אַ דראַטענעם קאַשיקעל מיט אַ הענטעל און שטעלט עס אַריין אויף דריי, פיער מינוט אין אַ טאָפּ מיט זיעדענדיגע וואַסער. כאַפּט דאָס קאַשיקעל אַרויס און שטעלט דאָס אַריין אין קאַלטער וואַסער און דאַן איז לייכט אָט די פּיעטשעס אָפּצושעהלען. דערווייל שטעלט אַריין אַ צווייטען קאַשיקעל מיט פרוכט א. אַז. וו.

איצט שעהלט אָב און צושניידט די פּיעטשעס אויף העלפטען, און לעגט זיי אַריין אין די אויסגעקאָכטע סלויעס, טוט אָן די נייע רינגען און גיסט אָן קאָכיגען סיראָפּ, דעקט צו מיט די דעקלעך און שטעלט אויס אויף דער הילצערנער גראַדקע אין קעסעל, גיסט אָן וואַרימע וואַסער אין קעסעל, ביז ניט ווייט פון די פּיסקלעך פון די סלויעס, דעקט צו דעם קעסעל און קאָכט געגען אַ פערציג מינוט. נעהמט אַרויס אַ סלוי נאָך אַ סלוי, דערגיסט ביז'ן ווערך מיט זודיגען סיראָפּ, אָדער הייסער וואַסער און פאַרריגעלט. שטעלט די סלויעס מיט'ן קאָפּ אַראָב ניט אויפ'ן היילען טיש, און ניט אין אַ צוג-לופט. געגען צוועלף אָדער פערצעהן פּיעטשעס קאָן מען אויסלעגען אין אַ קוואָרטיגען סלוי.

דאָס איז דער „קאָלד-פּעק" אופן פון „קענינג." גאַנצע פּיעטשעס מוז מען פריהער אָבקאָכען צו ביסלעך אין סיראָפּ (זעהט, אויבען) און דערנאָך אויסלעגען אין די סלויעס. אָבער דאָס איז אומזיסטיגע אַרבייט. רויע פרוכט אַבי צושניטען לעגען אין די סלויעס איז גראַד אַזוי גוט.

לעגט אַריין אַ פּאָר קערליך אין יעדען סלוי פּיטשעס. דאָס גיט צו אַ געשמאַקייט.

באַרען און פלוימען „קענט" מען אויך אַזוי, אָבער טאָמער זיינען די באַרען גאַנץ האַרט קאָכט זיי פריהער ביסלעכווייז צו אין קאָכיגען סיראָפּ, איידער איהר לעגט זיי אַריין אין די סלויעס.

ווינשעל, וויינטרויבען, אַגריסען, סטראָבערים.

4 קוואָרט פרוכט, 1 פונט ברוינער צוקער, ½ קוואָרט וואַסער.

אָט די קלענערע פרוכטען ברויכען „געקענט" צו ווערען מיט ווייניגער וואַסער, ווי די גרעסערע פרוכט, אָבער די אַרבייט איז די זעלבע, ווי ביי די פּיעטשעס. מען דאַרף נאָר געדענקען, אַז מען דאַרף אָט די פרוכט פריהער איבערוואַשען און דערנאָך אַראָבציען פון די שטעקעלעך אום קיין זאַפט זאָל ניט אַרויס אין שווענק וואַסער אַריין.

קווינסעס און עפּעל.

4 קוואָרט פרוכט, 1 פונט ברוינער צוקער, 1 קוואָרט וואַסער.

שעהלט אָב און שניידט אָן שטיקלעך פון אַזויפיעל עפּעל וויפיעל קווינסעס. קאָכט די קווינסעס אין וואַסער ביז ווייך און לויטער. איצט זייעט אָב דאָס וואַסער און מאַכט דערפון דעם סיראָפּ, לויט די פראָ-

פּאַרציע, וועלכע מיר גיבען אויבען. קאָכט אין סיראָפּ אָב די עפּעל. לעגט די הייסע פרוכט אַריין אין די אויסגעקאָכטע סלויעס, טוט אָן די רינגען, דערגיסט ביז'ן איבעררינען און פאַררינגעלט.

פּאַינעפּעל.

4 פונט פרוכט, 1 פונט ברוינער צוקער, 1 קוואָרט וואַסער.

צושניידט די אָבגעשעהלטע פּאַינעפּעל אויף דייס, (פיער-עקיכיגע שטיקלעך), לעגט אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס, טוט אָן די רינגען, גיסט אָן דעם סיראָפּ, דעקט צו, הויבט אויף דאָס גרויסע דראָט, שטעלט אויס אין קעסעל און קאָכט אַ פערציג מינוט נאָכ'ן אויפזיעדען. נעהמט אַרויס א סלוי נאָך אַ סלוי, דערגיסט מיט קאָכיגען סיראָפּ און פאַרריגעלט.

געדענקט, ווען מען קאָכט די פרוכט פריהער און מען לעגט זי אַריין אין די אויסגעקאָכטע סלויעס, דאַרף מען שוין די סלויעס אין קעסעל ניט קאָכען, ווייל צוויי מאָל קאָכען פיהרט איבער דעם אַראָמאַט (ריח) פון די פרוכט, און נויטיג איז דאָס ניט.

„קענען" גרינסען

עס איז אמת, דאָ ביי אונז אין אַמעריקא קריגט מען טאָמייטאָס און סוויטקאָרן פּרעזערווירט אין בלעכענע קאַנען אַ גאַנצען ווינטער, אָבער ווי באַוואוסט, איין שלעכטע שאָף פיהרט איבער די גאַנצע סטאַדע. קענד גודס איז פאַראַן גאַנץ גוטע, אָבער אַזוי ווי עס איז אויך פאַראַן גאַנץ שלעכטע, פאַדערט די פאָרזיכטיגקייט, אַז מען זאָל בעסער גלויבען דער אייגענער האַנט און אַליין אַוועקשטעלען אָט די עסענס אויפ'ן ווינטער.

אַ חוץ דעם קומט די היימישע „געקענטע" סחורה אויס אַ סך ביליגער. קויפט צ. ב. אַ קאַן טאָמייטאָס, און איהר געפינט דאָרט מעהר וואַסער ווי פרוכט. ביי זיך אַליין קאָכט מען זי געדיכט. מען קאָנצענטרירט זי, ווייל וואַסער קאָן מען דערנאָך אויך צוגיסען. אַמ־מעהרסטען דאַרף מען די טאָמייטאָ געדיכט, ניט וואַסערדיג, און די היימיש-געשטעלטע קאָסטען אַ דריטעל, ווי מיר פּערזענליך ווייסען דאָס פון אונזער אייגענער ערפאַהרונג.

סוויט־קאָרן און טאָמייטאָס.

מען דאַרף זיך צו טאָמייטאָס נעהמען ווען זיי זענען פריש, האַרט און ביליג. און ניט וואַרטען, ביז זיי געהען איבער, די פרייז שפּרינגט אַרויף און די טאָמייטאָס געהען שוין אַרונטער. דאָס זעלביגע קאָן מען זאָגען וועגען סוויט קאָרן (יונגע קוקורוזע) אויך.

אָבער אָט דאָס פאָרעל פאָדערט גאָר אַן אַנדער מין אַרבייט ווי די איבריגע גרינסען, און דאָס איז דאַרום ווייל אין אָט די צוויי שפּייזען זענען פאַראַן ניט נאָר די „ענזיימס" ד. ה. אַזעלכע פלאַנץ-מיקראָבען, וועלכע מאַכען די שפּייז פריהער צייטיג און דערנאָך העלפען זיי איהר פוילען, נאָר זייערע אייער וועלכע מען רופט ספּאָרס, ליגען אין זיי אויך.

די הײן פונ'ם „קענען" הרג'עט אַוועק די מיקראָבען, אין אומגעפעהר אַ שעה קאָכען, אָבער אָט דאָס קאָכען קאָן ניט אַוועק'הרג'ענען די ספּאָרס, פון וועלכע עס קומען ערשט דערנאָך אַרויס מיקראָבען. און עס האָט ניט איין מאָל געטראָפען, אַז מיט אַלע נויטיגע פאָרזיכטיגקייטען איז דאָס „געקענטע" עסען פאַרט קאַליע געוואָרען, און מיט פיעל אונטערזוכונגען האָט די ביוראָ פון „הויז ווירטשאַפט" פון וואַשינגטאָן אויסגעפונען אַז אָט די ספּאָרס לאָכען זיך אויס פון אָט דער גאַנצער הײץ, און ווערען פאָרט אויסגעבריהט און פון זיי ווערען מיקראָבען, וואָס פיהרען איבער דאָס עסען.

און אָט דאַרום קאָכט מען אָט די צוויי עסענס דריי מאָל, אום צו געבען די ספּאָרס צייט דערווייל אויסגעבריהט צו ווערען. מען קאָכט די דאָזיגע שפּייזען איין שעה, גראַד ווי די אַנדערע גרינסען, און מען לאָזט זיי שטעהן 24 שעה. דערווייל ווערען געבאָרען נייע מיקראָבען, קאָכט מען די שפּייז דעם צווייטען טאָג, אַוועק'הרג'ענענדיג דעם נייעם געבוירענעם דור פון מיקראָבען; אויפ'ן דריטען טאָג, קאָכט מען שוין דאָס עסען צום לעצטען מאָל און דערמיט הרג'עט מען שוין אַוועק די לעצטע מיקראָבען. פאַרריגעלט עס. און די פּראַקטיקע האָט געוויזען, אַז אָט די דריי מאָל קאָכען ווירקען גאַנץ גוט. און אָט גיבען מיר אַלע שריט אין דער אַרבייט.

„קענען" סוויט קאָרן (קוקורוזע)

1 טעעלעפּעלע זאַלץ, 1 קוואָרט קוקורוזע.

נעהמט זעהר פרישע, זיסע קאַטשאַנעם קוקורוזע; וואָס פרישער, אַלץ זיסער, ווייל דאַן איז נאָך אין זיי פאַראַן מעהר צוקער ווי קראָכמאָל. מיט אַ שאַרף מעסער שניידט אַראָב די קערלעך, ניט געהענדיג צו נאָהענט צום קאַטשען. דערנאָך געהט איבער מיט דער טעמפּער זייט פון מעסער און קוועטשט אַרויס דאָס איבעריגע.

קאָכט אויס די סלויעס, טוט אַן די רינגען און פילט זיי אָן מיט די רויע קערלעך, אַריינדריקענדיג מיט אַ ריינעם לעפעל אַזוי פיעל, ווי מעגליך, און פילט אָן מיט קאַלט וואַסער. טוט אַריין זאַלץ, אַ טעעלעפּעלע אויף אַ קוואָרטיגען סלוי, שטעלט די סלויעס אויס אויף דער גראַדקע אין אַ ריינעם וואַש קעסעל, גיסט אָן אין קעסעל וואַרימע וואַסער און קאָכט אַביסעל מעהר ווי אַ שעה, נאָכ'ן פאַרזיעדען. געדענקט, אַז די דעקלעך דאַרפען צודעקען די סלויעס, אָבער זיי טאָרען ניט זיין פאַרריגעלט מיט'ן צווייטען דראָטעל, אום די פּאַרע זאָל קאָנען אַרויסקומען, טוט דאָס דריי מאָל אין דריי פאַרשיידענע טעג. ווען די סלויעס זענען קאַלט, מעג מען אַראָבלאָזען דאָס צווייטע דראָטעל. אָבער יעדעס מאָל, ביים קאָכען מוז מען עס אויפהויבען. נאָך'ן לעצטען, דריטען קאָכען, נעהמט אַרויס אַ סלוי נאָך אַ סלוי דערגיסט מיט קאָכיגער וואַסער, דעקט צוריק צו און פאַרריגעלט, אויסשטעלענדיג די סלויעס מיט'ן קאָפּ אַראָב, אום אויסצוגעפינען צי איז די אַרבייט ניט הייז אַרויסגעוואָרפענע.

מען דאַרף דאָך ניט ווידערהאָלען, אז די ראָבערנע רינגען זאָלען זיין נייע און פון בעסטען סאָרט.

„קענען" טאָמייטאָס.

כאָטש אָט די פּרוכט פאָדערט אויך די זעלביגע ארבייט, ד. ה. געקאָכט צו ווערען דריי מאָל אין דריי פאַרשיידענע טעג, דאָך האָבען מיר דאָ נאָך עפּעס צו זאָגען.

נעהמט פון די בעסטע טאָמייטאָס, וואַשט זיי גוט אויס, שניידט אוועק דאָס שווארצע און מיט אַ דראָטען קאָשיקעל שטעלט אריין אַ ניין-צעהן טאָמייטאָס אויף אַ פּאָר מינוט אין קאָכיגער וואַסער, כאַפּט ארויס דאָס קאָשיקעל און שטעלט עס באַלד אריין אין קאַלטער וואַסער, פון אָט דער הייסער באָד קומען די הייטלעך לייכט אראָב.

ווען אַלין איז שוין אָבגעשעהלט, שטעלט די טאָמייטאָס קאָכען אויף גאָר אַ קליינעם פלאָם, אָהן וואַסער, זיי לאָזען אַליין יויך. מישט מיט אַ הילצערנעם לעפעל. עס איז גוט צו האַלטען דעם טאָפּ אויף אַן אייזערנעם טעצעל, ניט גליין אויפ'ן פלאָם. זאָל עס פאַרזיעדען. און דערנאָך קאָכען אַ שעה אָדער אַביסעל מעהר.

מאָרגען טוט דאָס זעלביגע און ערשט איבערמאָרגען קאָכט דאָס צום לעצטען מאָל און פילט אַן די אויסגעקאָכטע כלים. וואָס אָנבעלאַנגט כלים, האָבען מיר אין אונזער פּראַקטיקע אויסגעפונען אַז פלעשלעך זיינען די בעסטע כלים פאַר טאָמייטאָס. פאַרקלאָפּען זיי מיט די בלעכלעך, וואָס מען קויפט אין צעהן סענט קלעיטס זיז אויסגעצייכענט. יאָהרען לאַנג האָבען מיר אָט אזוי געשטעלט טאָמייטאָס, און אפילו קיין איין פלעשעל איז ניט געגאַנגען קאַפּוט. פאַר די בלעכלעך קריגט מען אין 10-סענט סטאָר אזא מין מאַכערייקע אויף זיי צו פאַרקלאָפּען.

די פלעשלעך קאָן מען לייכט קריגען אין אַלע קלעיטען וואו מען פאַרקויפט סאָדע און אַנדערע זיסע געטראַנקען. אין די רעסטאָראַנען קאָן מען אויך קריגען די אויסגעלעדיגטע קעטשאָפּ פלעשלעך.

נאָכ'ן דריטען מאָל קאָכען, רוקט צו אַ טישעל צום אויווען, און אַוועקשטעלענדיג אויף אַ ווארים טעלערעל אַ פלעשעל פונ'ם קאָכיגען וואַסער, גיסט עס אַן דורך אַן אויסגעקאָכטער אַלומינום לעהקע מיט דער קאָכיגער טאָמייטאָ, ביז'ן איבעררינען, גיסענדיג מיט אַן אַלומינום קווערטעלע. טראָגט דאָס פלעשעל צו צום טיש אין קיך און אַ צווייטע פערזאָן מוז עס באַלד פאַרקלאָפּען מיט די בלעכלעך. דאָס פלעשעל מוז זיין פול, ביז'ן איבעררינען.

אי די לעהקע, אי דאָס קווערטעל, אי דער הילצערנער לעפעל טאָרען ניט ארויסגעלעגט ווערען פון דער האַנט, אָט וואו עס מאַכט זיך. געדענקט, אַז מיקראָבען זענען דאָ איבעראַל. זאָל שטעהן צו דער האַנט אַ הייסער טאָפּ וואַסער און נאָר דאָרט דאַרף מען די זאַכען געבען אַ לעג אריין, ווען מען מוז זיי אַרויסלעגען פון דער האַנט.

די סוויטקאָרן ברויכט אַלזאָ געקאָכט ווערען אין די סלויעס אין קעסעל; אָבער די טאָמיטא ברויכט דאָס ניט. זי קאָן פארבלייבען אין טאָפּ אַלע דריי טעג. ווען די פלעשלעך זענען שוין אויסגעקיהלט, וואַשט זיי גוט אָרום אין וואַרימער וואַסער און שטעלט זיי אַוועק אין אַ קיהל, טונקעל פלאַץ.

גרינע אַרבעס ברויכען די זעלביגע אַרבייט, ווי די קוקורוזע, אַבער די אַנדערע גרינסען דאַרפען ניט קיין דריי מאָל קאָכען.

געזייערטע זאַכען

ווי גוט, געשמאַק פלייש זאָל ניט זיין אויסגעקאָכט, קאָן מען דאָס פאַרט ניט עסען אָהן עפּעס אַ זויערען, אָדער ווייניגען צושפּייז. מיר גלויבען, אַז דאָס אַליין איז אַ באַווייז, אַז פלייש איז ניט אַזאַ גוט עסען: מען מוז פאַרשלאָגען דעם טעם מיט עפּעס, וואָס רייצט דעם גאָמען. פלייש אַליין נודיעט.

אָבער אויב שוין יאָ פלייש, איז אַ גוטער רויער קרויט-סאַלאַד, געגעסען מיט יעדען ביסען פלייש, דער בעסטער צושפּייז. אָט דער סאַלאַד (בלעטעל 526) איז ערשטענס געזונט מיט זיינע בלעטערדיגע גרינסען (קרויט, סעלערי, לעטוס). ער האָט אין זיך די וויכטיגסטע וויטאַמינס און מינעראַלען; און צווייטענס גיט ער, צוליב דער לימענע-זאַפט, די איינגענעהמסטע זויערקייט אין מויל.

לימענע איז דער נאַטור'ס בעסטע זויערקייט. ניט זויערזאַלץ און ניט עסיג זיינען ווערט אַריינצוקומען אין אַ מענשענ'ס מאָגען. ביידע זיינען זייער שעדליך.

די לימענע האָט אין זיך אַ סך מעהר צוקער ווי עסיד, אָבער אפילו דער עסיד (סיטריק עסיד און מעליק עסיד) איז אַ געזונטער און אומשולדיגער. ער ווערט גיך „איבערגעברענט", און דאָס איבעריגע אין דער לימענע פאַרניכטעט אַנדערע זויערקייטען, וואָס אַנטוויקלען זיך אין קערפּער.

אַלזאָ, אָט אַזעלכע עטליכע סאַלאַדס וואָלטען געדאַרפט אָנהויבען צו פאַרנעהמען דאָס פּלאַץ פון אַלע אַנדערע זויערע צושפּייזען, און אַ סך צרות וואָלטען זיך מענשען פאַרשפּאָרט. ווייל געוועהנליך ווערען די אַנדערע פּריסמאַקען געמאַכט אויף עסיג, אויף ברענענדיגער גאָרטשיצע, אויף פּעפּער א. אַ. וו.

דאָס איז שוין גערעדט, ווען די פּריסמאַקען ווערען אַמווייניגסטענס געשטעלט אין דער היים, מיט די זאַכען וואָס מען זעהט אַליין אָן מיט די אויגען. אָבער ליידער שטאָפּען זיך היינט מענשען מיט צושפּייזען פון דער דעליקאַטעסען-קלייט. אָט די שעהנע אויסגעצאַצקעטע פלעשעלעך און באַנקעלעך און סלויעקלעך, וועלכע פאַרנעהמען דאָס אויג און וועלכע טראָגען אויף זיך דעם פּאָעטישען נאָמען „די טיש-לוקסוסען" — אָט די עסענס זיינען, ניט פאַר אייך גע-

דאַכט, גרויסע גנבים. אין זיי איז פאַראַן אַלץ וואָס איהר ווילט: בענזאָעט אָוו סאָדע, סאַליסיליק עסיד, קאָול טאַר, אלון א. אַ. וו. — אַלץ כעמישע שטאָפען.

די זאַכען אינוועניג מוזען קאָנען שטעהן ביז משיח׳ס צייטען, מוז מען זיי דערפאַר פאַרהאַרטעווען מיט אַלון. און ווען מען וואָלט כאָטש שטענדיג אַריינגעפּאַקט אין אָט די כלים געזונטע פרוכט און גרינסען, וואָלטען זיי שוין יאַקאָס אין עסיג געקענט שטעהן. אָבער זעהר אָפט לעגט מען אַהין אריין ניט גאַנץ גוטע אדער פרישע זאכען, טאָ מוזען שוין די כעמישע מאַטעריאַלען אונטערהעלפען און זיי ניט דערלאָזען אין גאַנצען פאַרפוילט ווערען.

עס איז גאָר ניט קיין סוד, אַז אַלון ווערט אָפט געברויכט אויף צו שטייפען אַזעלכע הוגערקעס, וועלכע וואָלטען שוין צופאַלען געוואָרען פון פוילקייט, און אָט קומט דער אַלון און גיט זיי צו אַ צווייטע יוגענט. אָבער צי האַלט דערפון דער מענשליכער מאָגען, זאָלען שוין עדות זאָגען די מענשען, וואָס געהען אַרום שטענדיג מיט בויך־ווייטאָג, מיט אַלסערס (יאַזוועס), ווייל זיי ליבען זיך צו קוויקען מיט זויערע צושפּייזען, וואָס קומען פון די דעליקאַטעסען־קלייטען. און אָפט קלייבען זיי אפילו ניט איבער, צי פאַרקויפט מען אוים אַלטע פלעשלעך פון אָט דער סחורת אין די ביליגע 10 סענט קלייטען, אָדער אויף די וועגעלעך אין גאַס.

דר. ווײלי האָט מיט אַ צוואַנציג יאָר צוריק געקעמפט געגען אָט די אַלע סמ׳ען אין דער מענשליכער שפּייז. ער האָט זאָגאָר געשטעלט אין קאָן זיין הויכע שטעלע אַלס רעגירונגס־כעמיקער. איהם איז אוים־געקומען צו שטעהן אין די הויכע קאָורטס (סוד) מיט פראָפעסאָרען, געדונגען פון אָט די דעליקאַטעסען־פאַבריקאַנטען. זיי האָבען גע־טענה׳ט, אַז אַביסעלע סם — איין צענטעל פון 1 פּראָצענט — קאָן אַ מענשען ניט שאַטען, און דר. ווײלי האָט געשריען, אַז סם איז ניט קיין עסען, און האָט קיין שום נוצליכע אויפגאַבע ניט אין מענשען׳ס מאָגען.

ביי אָט די פּראָצעסען האָט דר. ווײלי צונויפגענומען אַ חברה אָפּ-פערוויליגע יונגע לייט, וועלכע זיינען באַשטאַנען צו לאָזען אויף זיך אויספּרובירען די ווירקונג פון אָט די ביסלעך סם, וואָס די פאַבריקאַנ־טען לעגען אַריין אין עסען. אָט די חברה איז באַקאַנט אונטער׳ן נאָ־מען „פּויזאָן סקוואָד", ד. ה. די „סם־חברה". דר. ווײלי האָט זיי אַליין געקאָרמעט, האָט אויף זיי אויפגעפּאַסט, געמאַכט אַלערליי אונטער־זוכונגען, געמאָסטען די טעמפּעראַטור און געטאָן אַלץ, וואָס מען האָט געדאַרפט, אום זיך מעדיצינישׁ, וויסענשאַפטליך צו איבערציייגען; און אין עטליכע וואָכען אַרום האָט ער דער וועלט געהאַט וואָס צו דערווייזען, ווייל די יונגע חברה זיינען אַלע געוואָרען אַביסעל וויניגער געזונט, ווי פריהער.

אָבער ניט קוקענדיג אויף אָט דער „פּויזאָן סקוואָד" פּראָבע—ווער,

דענקט איהר, האָט געוואונען אין די קאָורטס? אפשר דר. ווײלי? געהט שוין געהט! ניט נאָר האָט ער ניט געוואונען, נאָר מען האָט איהם נאָך געגעבען דעם וועג אויך. מען האָט איהם נאָך אָנגעזידעלט און גערופען קרענק (טשודאַק). פרעזידענט רוזוועלט האָט איהם עפענטליך אָנגערופען אידיאָט.*)

דאָס איז אַ היסטאָרישער פאַקט אין דער אַמעריקאַנער שפּייז־פראַגע. אָבער אָט די געשיכטע האָט אָנגעמאַכט אַזאַ רושם אין לאַנד, איבערהויפּט צווישען די פרויען, וואָס פלעגען לייענען דר. ווײ־ליס וואונדערבאַרע אַרטיקלען איבער נאַטירליכער שפּייז, אַז טויזענטער פון זיי זיינען זיך צונויפגעפאָהרען אויף אַ פּראָטעסט־קאָנווענציע און האָבען מיט זייערע רעזאָלוציעס געצוואונגען די רעגירונג, אונטער פּרעזידענט טאַפט, איהם צוריקצונעהמען אַלס הויפּט פון דער כעמי־שער ביוראָ (אָפּטיילונג).

און דר. ווײלי איז ניט דער איינציגער. עס זיינען געוועזען און עס זיי־נען דאָ אַנדערע, וואָס זעהען די לאַגע, אָבער זייער שטימע איז נאָך ווי די שטימע אין דער מדבר. ווייל די רעגירונג איז אין די הענט פון „ביג ביזנעס”.

מיט עטליכע יאָהר צוריק איז דר. שעפּערד אַרויסגעקומען מיט זיינע „דריי מאָלצייטען אַ טאָג”. זיינע אָנדייטונגען האָבען געוויס געמאַכט אַן איינדרוק, אָבער נאָך ניט גענוג אויף אָפּצושטעלען די געמיינהייטען, וואָס געהען אָן אין דער שפּייז־אינדוסטריע.

דר. שעפּערד, דער שטאָט־כעמיקער פון סאוט־דאקאָטא, פּראָטעס־טירענדיג געגען דער פרייהייט פון דער שפּייז־אינדוסטריע צו טאָן וואָס עס לוינט זיך נאָר פאַר ביזנעס, ניט קוקענדיג, וואָס פאַר אַ ווירקונג דאָס האָט אויף'ן קונה'ס געזונט, האָט אָנגעוויזען, ווי פון אין דער פריה ביז נאַכט עסט מען היינט שפּייז נאָר מיט סם. ער האָט אויפגעשטעלט אַ צעטעל פון די דריי מאָלצייטען, וואָס איז זעהר כאַ־ראַקטעריסטיש פאַר דעם דורכשניטליכען מענשען'ס עסען היינטיגע צייטען. און אָט איז דאָס צעטעל:

ברעקפעסט. — סאָסעדזשעס (פאַר'סמ'ט מיט קאָול־טאַר און באָריק עסיד); בעקער'ס ברויט (מיט אַלון); פּוטער (געפאַרבט מיט קאָול־טאַר); לאדקעס פון דעם צוגעפערטיגטען מעהל אין די קאַר־טאָנדלעך (מיט אַלון); סטאָר־קעז (קאָול־טאַר).

דינער. — טאָמיטאָ־זופּ (בענזאָעט אוו סאָדע און קאָול־טאַר); קאָרנד ביעף (סעליטראַ); „געקענטע” אַרבעס (סעליסיליק עסיד); קעטשאָפּ (בענזאָעט אָוו סאָדע, קאָול־טאַר); עסיג־הוגערקעס (סאָדיום סאלפהעט און סעליסיליק עסיד); אייז־קרים (קאָול־טאַר און איטערם).

סאַפּער. — צום פליישׁ ווידער קעטשאָפּ (מיט בענזאָעט אָוו סאָ־דאַ און קאָול־טאַר); „געקענטע” פרוכט, אָדער גרינסען (ווידער מיט

*Dr. H. Wiley: History of a Crime Against the Food Laws.

פאַרשיידענע כעמישע מאַטעריאַלען) ; בעקער'ס ברויט (ווידער אַלון); ווייספּערלעך דזשעלי (קאָול־טאַר און סעליסיליק עסיד).

מיט איין וואָרט, דר. שעפּערד זאָגט, אַז היינטיגע אַמעריקאַנער פאַמיליע עסט אויף 40 דאָזעס סם אַ טאָג.

אָבער וואָס מיר זיינען דאָ אויסען איז דאָס, אַז ביז'ן היינטיגען טאָג דערלויבט אונזער רעגירונג צו לעגען געוויסע פּראָצענטען כע־מישע שטאָפען—פּשוט סם—אין די עסענס: אין די „געקענטע" שפּייז און די דעליקאַטעסען און אין די איבעריגע „טיש־לוקסוסען".

עס זיינען פאַראַן דעליקאַטעסען־פירמעס, וועלכע באַריהמען זיך, אַז זייערע „קעטשאַפּס", צ. ב., זיינען פריי פון אירגענד וועלכע סם'ען. אָבער אָט עפּענט אויף אַ פלעשעל, און דאָס קען שטעהן חדשים־לאַנג. נו, וואָס זאָגט איהר דאַרויף? וואָס, איז דאָס אַ נס? די שרייבערין האָט פון איהר אייגענעם גאָרטען געמאַכט „קעטשאַפּ", וועלכער איז געוועזען פון אַזעלכע גוטע טאָמייטאָס, אַז קיין איין פלעשעל איז דאָס גאַנצע יאָהר ניט קאַליע געוואָרען. אָבער טאָמער האָט מען אויפ־געעפענט אַ פלעשעל, האָט די טאָמיטאָ־יויך מעהר ווי דריי אָדער פיער טעג ניט געקענט שטעהן; האָט אָנגעהויבען זויערען, בורען און איז קאַליע געוואָרען. עס ווייזט טאַקע אויס, אַז יענע „קעטשאַפּס" זיינען געשטעלט מיט נסים.

אַלזאָ, איין צעהנטעל פון איין פּראָצענט דערלויבט די רעגירונג אַריינצולעגען אין די טייערע צאַצקעס, די „טיש־לוקסוסען", אָבער ווי־פיעל מעהר זיי לעגען, דאָס איז שוין זייער עסק.

ווי געזאָגט אויבען, דאַרף אַ מענש עסען צושפּייזען פון געזונטע זאַכען, פון זאַכען, וועלכע זיינען אומשולדיג און קאָנען בויען און אונטערהאַלטען דעם קערפּער. אָבער אַזוי ווי מיר ווייסען, ווי פאַר־שפּרייט עס איז נאָך דער גלויבען אין דער גוטסקייט פון מאכלים מיט עסיג, פון מאכלים, וועלכע „דערקוויקען דאָס האַרץ", אַזוי צו זאָגען, איז אונזער אויפגאַבע צו געבען דאָ, אין אונזער קאָך־בוך, אייניגע פון אָט די צושפּייזען, מיט דעם וואונש כאָטש אַוועקצושלעפּען אונ־זערע לעזערס פון די געקויפטע פאַלשקייטען.

די זויערע מאכלים, וואָס מיר ווילען דאָ געבען, ווילען כאָטש זיין אָהן סם און געמאַכט אויפ'ן היימישען אופן, מיט געזונטע, ניט האַלב־פאַרפוילטע מאַטעריאַלען. מיר מוזען צוזעצען, אַז ניט אַלע געקויפטע דעליקאַטעסען און „טיש־לוקסוסען" זיינען אָט אַזוי ווי מיר באַשרייבען. עס זיינען געווים פאַראַן עהרליכע אויך. אָבער צום גרויסען עולם קומען זיי ניט אָן. זיי זיינען צו טייער, און אָט דערפאַר גיבען מיר אייניגע זויערע מאכלים.

אַלערליי פּיקעלס.

די אידען אין אַמעריקע רופען אָן „פּיקעל" נאָר געזויערטע הו־גערקעס. אָבער אויף ריכטיג ענגליש הייסט פּיקעל אַלץ, וואָס איז גע־

זויערט. דארום געפינט מען עפעל-פיקעל, טאָמייטאָ-פיקעל, געמישטע גרינסען פיקעלס א. אַ. וו.

אחוץ דעם האָבען די אַמעריקאַנער מאכלים, וואָס זיי רופען אַן סוויט-פיקעל, דאָס הייסט, אלערליי פיקעלס געמאַכט מיט צוקער, די זיס-געזייערטע מאכלים.

אונזערע מאַמעס פלעגען שטעלען זויערע הוגערקעס אין פעסער, זוייל מען האָט טאַקע געדאַרפט אַ סך פון אָט דעם מאכל. אין יענע צייטען איז אַ הוגערקע מיט אַ שטיקעל ברויט, צוליב מאַנגעל אין גרינסען, געווען אַ מאכל אום ווינטער. אָבער דאָ אין אַמעריקאַ, מיט דעם גרויסען אויסוואַהל פון פרוכטען און גרינסען, איז שוין אַ זויערע הוגערקע טאַקע בלויז אַ צושפייז, און דארום שטעלט מען דאָס אין סלויעס, ווייל אין אָט די כלים קענען זיי שטעהן בעסער, און די סלויעס פאַרנעהמען ווייניג פלאַץ. אָבער אָט גיבען מיר הוגערקעס, וועלכע דאַרפען ניט שטעהן אַ גאַנצען ווינטער, און דארום מעגען זיי געזייערט ווערען אין אַן אָפּענער כלי:

אוגערקעס מיט קריפּ (דיל).

10 קוואָרט וואַסער	דיל (קריפּ).	ווייַנבלעטער
2 פונט גראָבע זאַלץ	גרינע אוגערקעס	קרויט בלעטער

וואַשט גוט אויס געגוג פרישע הוגערקעס אויף אָנצופילען אַ צוועלף-קוואָרטיגע ערדענע כלי (קראָק). טרוקענט זיי אָפּ מיט אַ ריי-נעם האַנדטוך, זייענדיג פאָרזיכטיג ניט צוצושטעכען אָדער צוצוקלאַפּען זיי. לעגט אויס אין דער כלי א פאַך וויין-בלעטער און לעגט אויף זיי אויס אַ פאַך אוגערקעס, אויבען לעגט אַן שטיקלעך קריפּ, דאַן ווי-דער וויין-בלעטלעך, הוגערקעס און קריפּ, ביז פול. אויבען דעקט צו מיט קרויט-בלעטער. גיסט אָן מיט'ן וואַסער אויסגעמישט מיט דעם זאַלץ, דעקט איבער מיט אַ פלאַכען טעלער, און אויבען מיט אַ גלאַטען שווערען ריין-אָפּגעוואַשענעם שטיין. דעקט איבער מיט אַ ריינעם טישטוך און לאָזט זייערען אין אַ טונקעל. קיהל פלאַץ. דאָס וואַסער מיט'ן זאלץ איז גוט פריהער אויפצוקאָכען און אויסקיהלען.

זויערע אוגערקע פּיקעלס.

קליינע אוגערקעלעך.	גאַנצע נעגעלעך.
קליינע פעפערלעך.	זאלץ, עסיג.

קלייבט אויס די קלענסטע אוגערקעלעך, וואַשט זיי גוט אויס, שיט זיי איבער מיט זאַלץ און גיסט אָן וואַסער, אַז עס זאָל זיי איבערדעקען. אַ קאַרגע האַלבע גלאָז זאַלץ אויף אַ קוואָרט וואַסער איז די ריכטיגע מאָס. לאָזט שטעהן אַ מעת-לעת, גוט איינגעדריקט מיט אַ טעלער און עפּעס אַ שווערער זאַך, אַז די אוגערקעס זאָלען ניט אַרויפשווימען.

איצט זייעט אָפּ דאָס געזאַלצענע וואַסער, לעגט אויס די אוגער-קעס אין אויסגעקאָכטע קוואָרטיגע סלויעס, לעגט אַריין עטליכע קליי-נע רויטע פעפערלעך, שיט צו אַ זעקס נעגעלעך. טוט אַן די ראָבער-

נע רינגען און דערגיסט ביז'ן איבעררינען מיט קאָכיגען עסיג און פאַר־ריגעלט. אָט אַזוי אַזועקגעשטעלט קאָנען די זויערע פּיקעל שטעהן אַ לאַנגע צייט. ווען מען לעגט נאָך אין די סלויעס אַריין אַ פּאָר בלעט־לעך רויע קרויט, אָדער אַ פּאָר פרישע וויין־בלעטלעך, האַלטען זיך די אוגערקעס זעהר גרין.

גרינע טאָמייטאָ פּיקעלס.

4 קוואָרט גרינע טאָמייטאָס. 1 גלאָז געמישטע געווירצען.
12 גרויסע ווייסע ציבעלעס. 6 רויטע פעפערס; זאַלץ.

וואַשט אויס די טאָמייטאָס און צושניידט זיי אויף דינע רעפטלעך, אַוועקוואַרפענדיג דאָס שטעקעלע מיט'ן שוואַרצען. שעהלט אָפּ די ציבעלעס און צושניידט אויף דינע רעפטלעך. לעגט אויס אַ פּאַך טאָ־מייטאָס און אויבען אַ פּאַך ציבעלעס. אָבער צווישען די פּאַכען שיט אָן זאַלץ. לאָזט אַזוי שטעהן איבער־נאַכט. זייעט אָפּ די געזאַלצענע יויך. דערווייל קאָכט אויף צוויי קוואָרט גוטען עסיג צוזאַמען מיט די צושניטענע שטיקלעך פעפער און די געווירצען, איינגעוויקעלט אין אַ טאָרבעלע. לעגט אויס די גרינסען אין אויסגעקאָכטע סלויעס. טוט אָן נייע רינגען, וואַרפט אַוועק די געווירצען, גיסט אָן דעם קאָכיגען עסיג צוזאַמען מיט די שטיקלעך פעפער און פאַרריגעלט.

זיסע אוגערקע פּיקעלס.

ברוינער צוקער. עסיג. אָנגעריבענער כריין.
רויטע און גרינע פעפערס. אינגבער וואָרצעל. געווירצען.

טוט דאָס זעלביגע ווי מיט די זויערע אוגערקע פּיקעלס, אָבער גיט צו צום עסיג ברוינעם צוקער צום טעם, און קאָכט אין עסיג עט־ליכע גאַנצע שוואַרצע און ווייסע פעפערלעך, אָנגעריבענעם כריין, עטליכע פיצלעך אינגבער וואָרצעל און שטיקלעך רויטען און גרינעם פעפער. לעגט אויס די געווירצען און די שטיקלעך פעפער אַזוי, אַז זיי זאָלען אויסקומען איבעראַל אין סלוי צווישען די אוגערקעס. טוט אָן די רינגען. דערגיסט מיט'ן קאָכיגען עסיג און פאַרריגעלט.

גרינע טאָמייטאָ זיסער פּיקעל.

24 גרינע טאָמייטאָס. 2 גרינע פעפערס.
2 עס־לעפּ. געמישטע געווירצען. 2 מיטעלע ציבעלעס.
ברוינער צוקער. 2 קוואָרט עסיג; זאַלץ.

וואַשט אויס די טאָמייטאָס, שעהלט אָפּ די ציבעלעס. צושניידט ביידע אויף דינע רעפטלעך; צוהאַקט די גרינע פעפערס. איצט לעגט אויס פאַכענוויים די גרינסען און שיט איבער מיט ניט צו פיל זאַלץ. לאָזט אַזוי שטעהן אַ מעת־לעת און זייעט אָפּ. איצט שטעלט זיי קאָ־כען, צוגעבענדיג די געווירצען, דעם עסיג און דעם ברוינעם צוקער צום טעם. קאָכט אויף און לאָזט זידען אויף אַ קליין פייער געגען אַ שעה, און פילט אָן אויסגעקאָכטע סלויעס, ביז'ן איבעררינען, און פאַרריגעלט.

געמישטע פּיקעלס נומער 1.

2 פונט קליינע ווייסע ציבעלקעס.
1 קווט. קליינינקע אוגערקעלעך.
1 קוו. שטיקלעך גרינע טאָמיטאָס
6 רויטע פעפערס, עסיג, זאַלץ.
1 עס-לעפעל גאַרטשיצע זערנעס.
1 עס-לעפעל סעלערי סיעד.

רייניגט אָפּ די גרינסען און צושניידט זיי אויף דינע רעפּטלעך. נאָר די ציבעלקעס דאַרפען בלייבען גאַנץ. לעגט אַריין אין איין גרויסער שיסעל נאָר די טאָמיטאָס, און אין אַ צווייטער שיסעל די אוגערקעס, די ציבעלעס און די פעפערס, און גיסט אָן איןביידע שוואַכע זאַלץ-וואַסער. לאָזט שטעהן איבער-נאַכט. זייעט אָפּ און גיט זיי אַ שווענק אויס מיט קאַלטער וואַסער. זייעט אָפּ און לעגט אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס אַזוי, אַז די געווירצען, די ציבעלקעלעך און דער רויטער פעפער זאָלען זיך אָנזעהן איבעראַל אין סלוי. קאָכט אויף דעם עסיג און פילט אָן די סלויעס און פאַרריגעלט.

געמישטע פּיקעלס נומער 2.

1 קווט. שטיקלעך גרינע אוגערקע.
½ קוואָרט ווייסע ציבעלקעס.
½ גלאָז שטיקלעך סטרינגבינס.
½ קוו. שטיקלעך גרינע טאָמיטאָס.
2 צוהאַקטע רויטע פעפערס
2 צוהאַקטע גרינע פעפערס
עסיג, האָול וויעט מעהל, זאַלץ.
1 צוהאַקטער מעער.
2 גלעזער שטיקלעך קאַליפלאַוער.
1½ גלאָז ברוינער צוקער.
2 פלאַכע טעע-לעפּ. טיורמעריק.
1 טעעלעפּ. סעלערי זאַלץ.
3 עס-לעפּ געמאָלענע גאַרטשיצע.

ווייקט אַלע גרינסען איין איבער-נאַכט אין שוואַכער זאַלץ-וואַסער. זייעט אָפּ און שווענקט אויס אַ פּאָר מאָל אין פרישער וואַסער. מישט אויס אַ האַלבע קוואָרט עסיג מיט אַ קוואָרט וואַסער און גיסט אַרויף אויף אַלע גרינסען און לאָזט ווייקען אַ צוויי שעה.

דערווייל מאַכט אַ קאַשע פון אַ פיער עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל, דריי עס-לעפעל גאַרטשיצע און אַנדערהאַלבען קוואָרט גוטען עסיג. גיט צו דעם צוקער, 2 פלאַכע טעע-לעפעלעך זאַלץ און די געווירצען. מישט גוט אויס, אַז קיין גרודקעס זאָלען ניט זיין און שטעלט אָט די קאַשע קאָכען, מישענדיג די גאַנצע צייט, אַז עס זאָל ניט צופאַלען צום דעק.

זייעט די גרינסען איבער אַ דורכשלאַק, לעגט זיי אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס און ווען די קאַשע איז שוין פאַרטיג, גיסט אַריין אין די סלויעס און פאַרריגעלט.

פּיקאַלילי.

1 קליין קעפּעל קרויט.
2 קליינע קעפּלעך קאַליפלאַוער.
2 טוצען פרענטש ביהנס.
1 וואָרצעל כריין
עסיג. זאַלץ. ברוינער צוקער.
2 טוצען ווייסע ציבעלקעלעך.
1 טוצען קליינע גרינע הוגערקעס
2 אונצען קוירי פּוידער.
1 אונץ קנאָבעל.
1 אונץ אינגבער וואָרצעל.
1 אונץ ווייסע מאָסטאַרד סיעד.
1 אונץ פּאַפּריקאַ.

צו אָט דעם מאכל מעג מען צוגעבען נאָך אַנדערע גרינסען, אָבער די גרינסען דאַרף מען צושניידען אויף קליינע שטיקלעך, אָנגיסען מיט זאַלץ וואַסער און לאָזען שטעהען אַ דריי טעג. דערנאָך דאַרף מען זיי איבערזייען אויף אַ דורכשלאַק אויסלעגען אין אַ גרויסען טאָפּ, איבער־שיטען מיט די געווירצען, אָנגיסען עסיג, אַז עס זאָל די גרינסען איבער־דעקען, קאָכט אויף און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס. ברוינער צוקער גיט צו אַ גוטען טעם, אָבער ניט אַלע ליעבען זיסקייט אין אָט דעם מאכל.

טשאַטני.

4 פונט רויטע טאָמייטאָס.
1½ פונט עפּעל.
3 ציבעלעס.
1½ גלאָז ברוינער צוקער.
1 גלאָז ראָזשענקעס.
צימרינג צום טעם.
טרוקענע גאָרטשיצע.
זאַלץ. עסיג.

צוהאַקט אַלע גרינסען, די עפּעל און די ראָזשינקעס; מישט צו דעם צימרינג, אַביסעל טרוקענע גאַרטשיצע און דעם צוקער און מישט אויס מיט שטאַרקען עסיג, אַז עס זאָל ווערען מיטעלמעסיג געדיכט, קאָכט געגען אַ שעה, מישענדיג זעהר אָפט, פילט אָן קאָכיגערהייט אין סטעריליזירטע סלויעס און פאַרריגעלט. ווער עס האָט דאָס ליעב שטאַרקער, מעג נאָך צוגעבען אַביסעל רויטען פעפער.

טשאָו־טשאָו.

3 קוואָרט גרינע טאָמייטאָס.
24 קליינע אוגערקעלעך.
2 קעפּלעך קאַליפלאַוער.
4 רויטע פעפערס.
2 בינטלעך ווייסע סעלערי.
1 קוואָרט ווייסע ציבעלקעלעך.
4 פונט ברוינער צוקער.
2 גלעזער געריבענער כריין.
1 אונץ סעלערי סיעד.
4 אונצען מאָסטאַרד סיעד.
2 עס־לעפעל גאַנצע שוואַרצע פעפער.
½ גלאָז טיורמעריק.
½ גלאָז צומאָלענענר צימרינג
עסיג. זאַלץ. 1 גלאָז בוימעל.
¼ גלאָז טרוקענע גאָרטשיצע.

צושניידט אַלע גרינסען אויף קליינע שטיקלעך, נאָר ניט די ציבעל־קעס, לעגט אויס פאַכען ווייס אין אַ גרויסער שיסעל, אָנשיטענדיג צו ביסלעך זאַלץ צווישען יעדען פאַך. גאָר אויבען שיט אויך אָן זאַלץ און לאָזט עס אַזוי שטעהן איבער נאַכט. אין דער פריה, זייעט אָב די געזאַלצענע יויך, מישט אויס עסיג און וואַסער גלייך אויף גלייך און גיסט אַרויף אויף אָט די גרינסען און לאָזט ווידער שטעהן ביז אָווענט.

דערווייל גרייט אָן צוויי קוואָרט עסיג קאָכענדיג איהם מיט דעם צוקער, כריין און די איבריגע זאַכען. גיט צו דעם אויל אויסגעמישט מיט'ן צימרינג. איצט זייעט גוט אָב די גרינסען, קאָכט זיי דורך אין דעם עסיג, לעגט זיי אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס און גיסט אָן ביז איבערגעהן מיט'ן קאָכיגען עסיג און פאַרריגעלט.

טשילי סאָוס.

2 טוצען טאָמייטאָס. קאָרגע ½ גלאָז ברוינער צוקער.
4 ציבעלעס. 1½ קוואָרט גוטען עסיג.
7 גרינע פעפערס. זאַלץ. צימרינג.

צוהאַקט אַלע גרינסען און קאָכט אין עסיג צוזאַמען מיט די איבריגע זאַכען און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס. די טאָמייטאָס שעהלט אָב. (בלעטעל 615).

אַ סוויטקאָרן פּריסמאַק.

12 קאָטשענעס קוקורוזע. ½ גלאָז האָול-ווייט מעהל.
אַ קליין קעפּעל קרויט. 1½ עס-לעפעל זאַלץ.
3 ציבעלעס. 2 גרינע פעפערס. 2 עסלעפעל טרוקענע גאָרטשיצע
1 קליינער רויטער פעפער. 1 קוואָרט עסיג.
1½ גלעזער ברוינעם צוקער. ½ טעע-לעפעלע טיורמעריק.

שניידט אַרויס דאָס ווייסע און די קערלעך פון די פעפערס, שווענקט זיי גוט אויס און צוהאַקט זיי צוזאַמען מיט'ן קרויט און די ציבעלעס. שניידט אַראָב די קערלעך פון די סוויט קאָרן ניט געהענדיג צו נאָהענט צו די קאָטשאַנעס, אום ניט מיטצונעהמען „שטרוי". מיט דער טעמ־פּער זייט פון מעסער קאָן מען אַרויסקוועטשען דאָס איבריגע פון די קאָטשאַנעס. מישט אַלע גרינסען צוזאַמען, גיסט אָן דעם עסיג, איבער לאָזענדיג אַביסעל אויף אויסצומישען מיט'ן מעהל און די געווירצען, דעם צוקער און דעם זאַלץ. מישט אַלץ צוזאַמען; קאָכט אַ 40 מינוט און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס.

געזייערטע שוועמלעך.

קליינע שוועמלעך. עסיג.
שטיקלעך לאָרבער-בלעטלעך. געמישטע געווירצען.

וואַשט גוט אויס פרישע שוועמלעך. ניט אָבשיילענדיג זיי און לעגט זיי אַריין אין ריינע סלויעס. שטעלט די סלויעס אויס אויף אַ ריינעם האַנדטוך אין קעסעל, גיסט אָן וואַרימע וואַסער, פאַרדעקט דעם קעסעל, און לאָזט דאָס וואַסער קאָכען אַ צוואַנציג מינוט. די פאַרע וועט דורכ־וואַרעמען די שוועמלעך אין די סלויעס. זאָל דער עסיג שטעהן פאַרטיג איבערגעקאָכט מיט די געווירצען, פילט אָן די סלויעס מיט'ן קאָכיגען עסיג, טוט אָן רינגען, באַדעקט מיט די דעקלעך און קאָכט אין פאַר־דעקטען קעסעל נאָך אַ צוואַנציג מינוט, נעהמט אַרויס און פאַרריגעלט מיט די אונטערשטע דראָטלעך.

קעטשאָפּ. נומער 1.

טאָמייטאָס. געווירצען. עסיג. צוקער. זאַלץ.

פאַרטיגט צו אַ קעסטעל טאָמייטאָס, ווי אויף בלעטעל 615. צום דריטען מאָל קאָכען גיט צו זאַלץ און ברוינעם צוקער צום טעם, און הענגט אַריין אַ ריין טאָרבעלע אָנגעפילט מיט אַלערליי געווירצען, ווי

צ. ב. נעגעלאַך, ענגלישער פעפער, מעהס, סעלערי סיעד, רויטען פעפער א. אַז. וו. גיסט אַריין גוטען עסיג צום טעם און קאָכט ביז דאָס ווערט געדיכט, מישענדיג זעהר אָפט. צום סוף וואַרפט אַרויס דאָס טאָרבעלע, גיסט אָן אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך, פאַרקלאַפּט מיט בלעכלעך.

קעטשאַפּ. נומער 2.

טאָמייטאָס. רויטע פעפערס.	גאַנצע נעגעלעך.
זאַלץ. עסיג. צוקער.	2 שטעקעלעך צימרינג.
עטליכע ציבעלעס.	ענגלישער פעפער.

פאַרטיגט צו די טאָמייטאָס ווי אויף בלעטעל 615. און צום דריטען מאָל קאָכען גיט צו די צוהאַקטע פעפערס, די רעפּטלעך ציבעלעס, זאַלץ, צוקער צום טעם. די געווירצען, און דעם עסיג, קאָכט ביז די ציבעלעס זענען ווייך. זייעט דאַן איבער דורך אַ זיפּ, אין אַ צווייטער כלי אַריין, קאָכט ווידער אויף און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך און פארקלאַפּט מיט בלעכלעך.

קרענבערי קעטשאַפּ.

2½ פונט קרענבערים. עסיג	1 עס־לעפעל געמאָלטער צימרינג
2½ גלעזער צוקער.	1 עס־לעפעל געמאָלטע נעגעלעך.

רייניגט אויס די קרענבערים און גיסט זיי אָן מיט עסיג און קאָכט זיי ביז זיי ווערען צופאַלען; רייבט דורך אויפ'ן דורכשלאַק, אום אַרויס־צונעהמען די הייטלעך. גיט צו דעם צוקער און די געווירצען און קאָכט ביז דאָס ווערט געדיכט, ווי קעטשאַפּ. פילט אָן אויסגעקאָכטע פלעש־לעך און פאַרקלאַפּט מיט די בלעכלעך. צו פלייש איז דאָס אַ גוטער פריסמאַק.

גאָרטשיצע.

דאָס איז אַ צושפּייז צום עסען, וועלכען מען מעג אַוועקשטעלען אין דעם זעלביגען גראַד ווי פעפער. דאָס רייצט אויף דעם מאָגען, און ווי מען גלויבט מאַכט עס אַן אַפּעטיט. אַ געזונטען מאָגען דאַרף מען אָבער ניט רייצען, דער אַפּעטיט קומט אַליין.

היימיש־געמאַכטע גאָרטשיצע.

אויב שוין יאָ גאַרטשיצע, מאַכט זי כאָטש אַליין. מישט אויס אַ צוויי עס־לעפעל גוטע טרוקענע גאַרטשיצע מיט אַ לעפעלע ברוינעם צוקער און פאַרפאַרעט עס מיט אַ צוויי לעפעל קאָכיגע וואַסער. רייבט אויס אַלע רודקעס און אין אַ פּאָר טעג איז דאָס גוט צום עסען.

זיעס־געזוייערטע פּרוכטען

זיס־געזוייערטע פּיטשעס.

7 פונט פּיטשעס.	1 גלאָז וואַסער.
5 פונט ברוינער צוקער.	½ גלאָז שטיקלעך צימרינג.
½ קוואָרט עסיג.	גאַנצע נעגעלעך.

לעגט אַריין אַ צעהן פיעטשעס אין אַ דראַטענעם קאַשיקעל און טונקט זיי איין אין קאָכיגער וואַסער אויף אַ פּאָר מינוט, דערנאָך אין קאַלט וואַסער. דערפון איז זיי לייכט אָבצושעהלען. טוט דאָס ביז אַלע פיעטשעס זענען פאַרטיג. דערווייל קאָכט אויף דעם עסיג, דאָס וואַסער און דעם צוקער ; גיט צו דעם צימרינג. איצט שטעקט אָן די פיעטשעס מיט די גאַנצע נעגעלאַך, אַ צוויי אין יעדער פיעטשע. קאָכט אָב די פיעטשעס עטליכע אויף אַמאָל אין אָט דעם סיראָפּ. לעגט זיי אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס ביז פול, טוט אָן די רינגען און דערגיסט מיט'ן קאָכיגען סיראָפּ ביז'ן איבעררינען און פאַרריגעלט.

גראַד אַזוי ווי מען מאַכט די פיעטשעס סוויט-פּיקעל, אַזוי מאַכט מען אַ סוויט-פּיקעל פון פלוימען, עפּעל, באַרען. די קליינע צוקראַווע באַרלעך (סיקל פּעהרס) זענען איבערהויפּט זעהר גוט דערצו. מען דאַרף זיי קיינס ניט שעהלען. רויטע וויינשעל זענען אויך זעהר גוט.

זיס־געזייערטע ווײמפּערלעך.

3 קוואָרט ווײמפּערלעך. ½ קוואָרט עסיג.
3 פונט ברוינער צוקער. געמאָלענע צימרינג.

לעגט די געווירצען אַריין אין אַ ריין טאָרבעלע און קאָכט זיי מיט די גוט אויסגעוואַשענע און אָבגעזיגענע ווײמפּערלעך, צוזאַמען מיט'ן צוקער און עסיג, ביז געדיכט. וואַרפט אַרויס דאָס טאָרבעלע און צוגיסט הייסערהייט אין אויסגעקאָכטע סלויעס און פאַרריגעלט.

זיס־געזייערטע ווײנטרויבען.

7 פונט ווײנטרויבען. 1 טעע-לעפעלע נאָטמעג.
4 פונט ברוינעם צוקער 1 עס-לעפעל געמאָלטער צימרינג
½ קוואָרט עסיג. 1½ טעע-לעפּ. געמאָלט. נעגעלעך

קוועטשט אַרויס דאָס אינווענינע פון די גוט-אָבגעוואַשענע ווײנ־טרויבען און לאָזט די זאַפט קאָכען איבער אַ קליין פייערעל ביז די קערלעך טיילען זיך אָב. זייעט דורך איבער אַ דורכשלאַק. איצט גיסט די זאַפט אַרויף אויף די צוהאַקטע שאָלעכצען, מישט אויס מיט'ן צוקער, גיט צו דעם עסיג און די געווירצען און קאָכט, ביז די שאָלעכטס איז ווייך. צוגיסט אין אויסגעקאָכטע סלויעס און פאַרריגעלט.

זיס־געזייערטע בלעקבעריס.

5 פונט בלעקבעריס. 2 גלעזער עסיג, געמאָלענע נעגעלאך
3 פונט ברוינער צוקער. געמאָלענע צימרינג.

מאַכט אַ סיראָפּ פונ'ם צוקער און דעם עסיג, טוט אַריין די אויס־געוואַשענע און אָבגעזיגענע בערים און לאָזט קאָכען אויף אַ קליין פייערעל, ביז פאַרטיג, דען מישט אויס מיט די געווירצען און פאַר־ריגעלט די אויסגעקאָכטע סלויעס.

איינגעמאַכטסען

די גאַנצע וועלט שטעלט איינגעמאַכטס, נאָר אויף ווייסען צוקער. ווי געזאָגט אין קאַפּיטעל 1, האָט די צוקער חברה גוט אַריינגענאַרט די וועלט אין זאַק אַריין. דער ווייסער צוקער איז אַ גנב שבגנב, אַ שרעקליכער זויערקייט מאַכער, ווייל קיין סימן פון די נאַטירליכע מינעראַלען איז אין איהם ניטאָ.

די ווייסקייט קומט פון בלייכען איהם און אַפילו דער טעם איז אַ מין נודנע געשמאַקלאָזע זיסקייט. זאַכען וואָס ווערען געמאַכט מיט דעם ווייסען צוקער מוזען האָבען אונטערהעלפערס, ווי די גערוכען פון ווענילא, לימענע, מאַראַנץ, פיינעפּעל און אַנדערע פרוכטען, אויב ניט, וואָלט דער מאכל געעקנודיעט מיט דער היילער זיסקייט.

דער ברוינער צוקער האָט אַליין אַ חיות׳דיגען גערוך און נויטיגט זיך ווייניג אין דער הילף פון אַנדערע זאַכען, שוין ניט רעדענדיג דערפון, וואָס ער איז אַ געזונט עסען צוליב זיינע נאַטירליכע מינעראַלען ווי צ. ב. אייזען, פּאַטעסיום, קאַלציום א. אַז. וו.

מיר אַליין האָבען שוין פון יאָהרען געמאַכט אַלערליי איינגע־מאַכטסען, מאַרמאַלאַדען און נאָר מיט טונקעל ברוינעם צוקער, און מיר קאָנען מיט עהרליכקייט זאָגען, אַז די דאָזיגע זיסקייטען זענען אַ סך געשמאַקער, ווי די יעניגע מיט ווייסען צוקער. דער טעם איז טאַקע אַביסעל אַנדערש, אָבער מען געוועהנט זיך באַלד איין צו איהם און דעם אונטערשייד באַמערקט מען שוין גאָר ניט.

איינגעמאַכטס עסט מען טאַקע ניט קיין סך, אָבער מענשען, וואָס האָבען רעספּעקט צו זייער וואונדערבאַרער מאַשין — דעם קערפּער — היטען איהם אָב, ניט ווייניגער פאַרזיכטיג, ווי זיי היטען דעם אָטאָמאָ־ביל, און זעהען אויסמיידען די מינדיסטע פאַלשקייט.

צוקער ניט גוט פאַר מיקראָבען

אום פרוכט זאָל קאָנען בלייבען שטעהן אויף ווינטער, מוז מען דאָס פאַרהיטען פון די מיקראָבען, וועלכע פיהרען איבער אַלע עסענס. אין אָבטיילונג וועגען „קענינג״ ווייזען מיר אָן, ווי מען טוט דאָס מיט היץ. אָבער צוקער איז אויך אַ מיטעל צו פאַרהיטען פרוכט פון מיקראָבען, זיי קאָנען ניט לעבען אין צוקער, דערפאַר קאָכט מען די פרוכט איין אין זעהר געדיכטען סיראָפּ פון צוקער און דאָס פאַרהיט שוין די פרוכט.

אָבער אַזוי ווי שימעל האָט זיך יאָ ליעב צו באַזעצען אויף זיסע, נאַסע זאַכען, טאָ דאַרום מוז מען די כלים מיט די איינגעמאַכטסען גוט איינדעקען מיט פּאַראַפין און ענגע דעקלעך, אַז די לופט מיט די קליינע שימעל פלאַנצונגען זאָל ניט קאָנען אַריין.

און אָט צוליב דעם טאַקע האָט זיך אויסגעאַרבייט די מאָדע צוצוגיסען איינגעמאַכטסען אין גלעזער, און ניט אין קיין גרויסע סלויעס, ווי מען שטעלט אין דער אַלטער היים. אַ גלאָז עפענט מען

אויף און עס געהט איינס-צוויי, מען פארשפארט אויפדעקען און אריינ-לאזען לופט אויף א סך איינגעמאכטס אויף אמאל.

פון וואס ווערען די דרעליעס? — אין פרוכט איז פאראן אזא מאטעריאל וואס הייסט פעקטין. דער פעקטין איז ווי קראכמאל און פון איהם ווערט דער איינגעמאכטס געדיכט אין קאכען. און וואס גרינער, וואס זויערער, ד. ה. וואס ווייניגער די פרוכט איז צייטיג, אלץ מעהר פעקטין איז דארט פאראן, און אט דארום האט זיך אויסגעארבייט דער שטייגער צו שטעלען איינגעמאכטס מיט ניט שטארק צייטיגע פרוכט. ווען די פרוכט ווערט שוין אין גאנצען פארטיג, און דער צוקער אין איהר איז שוין אינגאנצען ענטוויקעלט איז שוין דארט פאראן זעהר ווייניג פעקטין. און אט אזא איינגעמאכטס ווערט כמעט קיין מאל ניט געדיכט, ער בלייבט וואסערדיג.

אמאל העלפט דעם שיטערען איינגעמאכטס געדיכט צו ווערען, ווען מען גיט צו לימענע זאפט, אדער דאס ווייסע פון דער לימענע שאלעכטס אליין. די זויערקייט פון אט די זאכען האבען אין זיך דעם פעקטין. צושניידט דאס ווייסע אויף גאנץ דינענקע פיצלעך, אדער קאכט דאס אין א ריין ווייס שמאטקעלע אין איינגעמאכטס.

סטעריליזירען (אויסקאכען). — אלע גלעזער, אדער סלויעס פאר איינגעמאכטס מוזען ליעגען אין קאכיגער וואסער, איידער מען פילט זיי אן (בלעטעל 609-610). דאס איז די בעסטע באשיצונג פאר דעם איינגעמאכטס פון קאליע ווערען. פילט דאן אן די גלעזער מיט'ן איינ-געמאכטס ביז'ן ווערך. מיט'ן אבקיהלען, ציהט זיך דער איינגעמאכטס אביסעל איין, דאן איז די ברעגעס פון די גלעזער גוט ארומצואווישען מיט א ריינעם טוך און באלד באגיסען מיט צולאזטען פאראפין. און ווען שוין אויסגעקיהלט, איז די גלעזער גוט ארומצוואשען אין ווארימער וואסער, זיי צודעקען מיט די דעקלעך, אדער ארומקלעפען מיט קיילעכדיגע שטיקלעך פאפיער און אוועקשטעלען אין א קיהל, טונקעל פלאץ.

ווייסעל פאר די פאפירלעך. — עס איז גוט אנצושניידען די קיילעכדיגע שטיקלעך פאפיער אזוי אז א פערטעל אינטש זאל אריבערגעהן איבער'ן גלאז. מען באשמירט אט דאס פאסיקעל פאפיער מיט ווייסעל פון אן איי און מען פרעסט עס גוט ארום דעם אבגעטרו-קענטען גלאז; האלט זיך עס גוט.

צולאזען פאראפין. — ווען מען דארף באגיסען מיט פאראפין די גלעזער מיט איינגעמאכטץ, לעגט איהם אריין אין א טעפעל און שטעלט עס ארויף אויף הייס וואסער. דאס צולאזט זיך לייכט.

ניט קאכען איבער'ן פלאם. — איינגעמאכטס טאר מען ניט קאכען גלייך איבער'ן פלאם, עס זעצט זיך אפ און ווערט צוגעברענט. שטעלט עס ארויף אויף אן אויוועך דעקעל אדער אויף עפעס אן אנדער טעצעל.

פאַרצוקערטער איינגעמאַכטס. — שטעלט איהם אַריין אין אַ וואַרימען אויוועז, ווערט ער צולאָזט. אָבער דאָס פאַרצוקערען ווייזט אַז עס איז געקאָכט געוואָרען מיט צופיעל צוקער.

שימעל אויף איינגעמאַכטס. — ווען דער שימעל איז נאָך ניט אַריין אינוועניג, נאָר ליגט בלויז פון אויבען, מעג מען איהם פאַר־זיכטיג אראָבנעמען, דאָס איבעריגע איבערקאָכען, צוגיסען אין אויס־געקאָכטע גלעזער, גוט אָרומוואַשען און אָרומטרוקענען און צודעקען מיט פּאַראַפין.

די פאַרשיידענע סאָרטען

איינגעמאַכטסען זענען פאַראַן פינף סאָרטען, עס געווענדט זיך ווי מען מאַכט זיי:

פּריזווירווס. — איז איינגעמאַכטס, וועלכע ווערט פאָרזיכטיג גע־קאָכט, אום די פּרוכט אָדער בערים זאָלען בלייבען גאַנץ.

דזשעם. — אָט דעם איינגעמאַכטס קאָכט מען ניט אַזוי פאָר־זיכטיג און די פּרוכט, אָדער בערים זענען צוקוועטשט, אָדער צוקאָכט.

דזשעלי. — איז דער איינגעמאַכטס, וועלכער באַשטעהט בלויז פון לויטערער זאַפט, ווי דרעליעס. אום דאָס צו מאַכען, קאָכט מען פריהער די פּרוכט אָב אין אַביסעל וואַסער, מען זייעט אָב איבער אַ וואָריק (בעג) און די ריינע זאַפט קאָכט מען ערשט מיט צוקער, גלאָז אויף גלאָז.

מאַרמאַלאַדס. — זענען איינגעמאַכטצען, אין וועלכע פאַרשיי־דענע פּרוכטען ווערען געקאָכט צוזאַמען און צו זיי ווערען נאָך צוגעגע־בען די שאָלעכטס פון מאַראַנצען, לימענעס, אָדער גרעהפּ־פּרוכט.

קאָנסווירווס. — איז דאָס זעלביגע, ווי מאַרמאַלאַד, אַ חוץ דעם, וואָס צוזאַמען מיט די מאַראַנצען, לימענע, אָדער גרעהפּ־פּרוכט וועלכע זיינען זויער און דארום טאַקע אַזוי רייך אין פּעקטין (בלעטעל 628), קאָן מען צוגעבען אַנדערע פּרוכט אויך,ווי עפּעל, וויינשעל און אַז. וו. ניס נעהמט דאָס אויך גוט צו, נאָר די ניס דאַרף מען אַריינלעגען ווען די זיסקייט איז שוין אַביסעל אָבגעקיהלט אין די גלעזער. ווייל ניס ווערען פאַרהאַרטעוועט אין שטאַרקער היץ.

פּריזווירווס

פּיעטשעס פּריזווירוו (אבריקאַסען)

¾ פונט ברוינער צוקער אויף 1 פונט פּיעטשעס.

ווי געזאָגט אויבען, הייסט פּרעזווירווס איינגעמאַכטס, אין וועלכען די פּרוכט בלייבט ניט צוקוועטשט. אָט דאַרום קאָכט די פּיעטשעס אָט אַזוי: צושניידט די אויסגעוואַשענע פּיעטשעס אויף העלפט, נעהמט אַרויס די קערלעך (מען מעג די פּיטשעס אָבשעהלען, אָבער ניט גע־שעהלט איז אויך גוט). און וועגט זיי איבער. נעהמט דריי פערטעל פונט צוקער צו יעדען פונט פּיעטשעס.

איצט נעהמט בלויז אַ פערטעל פונ'ם גאַנצען צוקער און מעסט איבער, און מישט דאָס אויס מיט צוויי מאָל אַזוי פיעל קאָכיגע וואסער, און מאַכט אַ סיראָפּ. שוימט אויס, און פאַרקלענערענדיג דעם פלאַם אַביסעל לעגט אריין ביסלעכווייז די העלפטען פיעטשעס און קאָכט זיי ביז זיי ווערען קלאָהר און ווייך. נעהמט זיי פאַרזיכטיג אַרויס מיט אַ לעכערדיגען לעפעל און לעגט זיי אויס אויף אַ פּאַלומיסאָק. לעגט אין סיראָפּ אַריין נאָך עטליכע רויע פיעטשעס און קאָכט זיי אויך אָב, נעהמט זיי אַרויס און לעגט ווידער אַריין אַנדערע, ביז אַלע זענען אָבגעקאָכט. איצט גיט צום סיראָפּ צו דעם איבריגען צוקער, קאָכט אויף, שוימט אויס, קאָכט דעם סיראָפּ ביז געדיכט און לעגט אַריין די פיעטשעס צו דערהיצען זיי, נעהמט זיי פאַרזיכטיג אַרויס, לעגט זיי אויס אין די סלויעס און דערגיסט, ביז איבער'ן ווערך מיט'ן קאָכיגען סיראָפּ און פאַרריגעלט די סלויעס.

אַט אַזוי קאָכט מען אויך באַרען, זויערע ווייַנשעל, פלוימען, די רויטינקע עפּעלעך (קרעב עפּעל) א. אַז. וו. פיעטשעס מעג מען אָבשעהלען, איינטונקענדיג ביסלעכווייז אין קאָכיגע וואַסער, די הייטלעך שטעהען אָב.

ווייַנשעל און פיינעפּעל פּרעזווירווס

ווייַנשעל: 1 גלאָז אויף אַ גלאָז פיינעפּעל (אַנאַנאַס), 1 גלאָז אויף צוקער. איין גלאָז צוקער.

קאָכט די ווייַנשעל (אָהן די קערלעך) אַ גלאָז אויף אַ גלאָז מיט ברוינעם צוקער, און די דין צושניטענע פיינעפּעל אויך אַ גלאָז אויף אַ גלאָז צוקער, אין צוויי באַזונדערע טעפּלעך. ווען די ביידע פּרוכטען זיינען שוין פאַרטיג און לויטער, מישט זיי צוזאמען. צו פינף פונט ווייַנשעל נעמט איין היבשען פיינעפּעל.

סטראָבערי און פיינעפּעל פּרעזווירווס

3 קוואָרט סטראָבערים ½ גלאָז וואַסער.
5 פונט ברוינער צוקער ½ קוואָרט פיינעפּעל

צו דריי קוואָרט גוטע סטראָבערים (זעמליאַניקאַ, קלובניקא) נעמט אַ האַלבע קוואָרט פיצענקע שטיקלעך פיינעפּעל און פינף פונט ברוינעם צוקער. קאָכט פריהער אָב דעם פיינעפּעל אין אַ האַלבען גלאָז וואַסער, גיט צו דעם צוקער און ווען דער סיראָפּ איז שוין אויסגעשאָמט און געדיכטלעך, לעגט אַריין די סטראָבערים און קאָכט נאָך אַ האַלבע שעה.

פיינעפּעל פּרעזווירווס

¾ פונט ברוינער צוקער אויף אַ 1 לימענע אויף יעדע צוויי פונט פונט פרוכט. פרוכט.

צושניידט דעם פיינעפּעל פריהער אויף רעפטלעך און דערנאָך שעהלט אַראָב די שאָלעכטס, אַרויסנעמענדיג די אויגען און אַרויסשניי-

דענדיג דאָס הארץ (מיט א בלעכענעם קיילעכדיגען קאנדעלע פון בע־קינג פּוידער טוט מען דאָס). וועגט איבער און קאָכט די רעפּטלעך אין ווייניג וואסער. ווען ווייך, זייעט אָב דאָס וואסער אין א טעפּעל אריין און די רעפּטלעך לעגט אויס אויף א פּאָלומיסאק. איצט מישט אויס דריי פערטעל פונט ברוינעם צוקער מיט אַ האלבער גלאָז פון דער אָבגעזיגענער וואסער אויף יעדען פונט פרוכט, און מאכט פון דעם צוקער און וואסער אַ סיראָפּ. געדענקט, אַז צו יעדע צוויי פונט פרוכט דארפט איהר נעמען די זאפט און דאָס אנגעריבענע אויבערשטע געלע פון א לימענע. שוימט אויס דעם סיראָפּ און קאָכט אין איהם די אָפּגעקאָכטע רעפּטלעך פיינעפעל אַ האַלבע שעה. נעמט פּאַרזיכ־טיג ארויס, לעגט אויס אין אויסגעקאָכטע סלויעס, גיסט אָן מיט'ן קאָ־כיגען סיראָפּ און פארריגעלט. מען דארף נייע רינגען.

אַלערליי דזשעמס

אינגבער עפּעל דזשעם

5 אונצען אינגבער וואָרצעל 5 פונט ברוינער צוקער

½ קוואָרט וואסער, 3 לימענעס 5 פונט וויניגע עפּעל.

צושטויסט פינף אונצען אינגבער וואָרצעל און שטעלט עס קאָ־כען אין אַ האַלבער קוואָרט וואסער. קאָכט אויף א קליין פייערעל עטליכע שעה, דערגיסענדיג אלע מאָל, אז עס זאָל בלייבען די זעל־ביגע מאָס וואסער. איצט זייעט איבער און פארבינדט די שטיקלעך אינגבער אין א ריין שמאַטקעלע און לאָזט עס טאקע ליגען אין אינגבער וואסער. גיט צו דאָס אָנגעריבענע געלע און די זאפט פון דריי לימע־נעס, גיט צו פינף פונט ברוינעם צוקער און פינף פונט צוהאקטע וויי־ניגע עפּעל, אָהן דער שאָלעכטס, און קאָכט, ביז די עפּעל ווערען לויטער. ווארפט ארויס דאָס שמאטקעלע מיט'ן אינגבער און צוגיסט אין אויס־געקאָכטע סלויעס, אדער גלעזער.

וויינשעל דזשעם.

4 פונט וויינשעל. 4 פונט ברוינער צוקער.

וואַשט אויס פיר פונט רויטע, האַרטע און זויערע וויינשעל. גיט צו ברוינעם צוקער א פונט אויף א פונט און קאָכט שנעל, ביז די פרוכט איז קלאָהר און אָנגעפילט מיט'ן סיראָפּ. פילט אן קליינע אויסגעקאָכ־טע סלויעקלעך, אדער גלעזער און באַדעקט מיט פאראפין.

סטראָבערי דזשעם

4 פונט סטראָבערים. 3 פונט ברוינע צוקער.

נעהמט ניט קיין ווייכע סטראָבערים אין די הענט אַריין. די פרוכט מוז זיין פון בעסטען סאָרט. וואס ביליג איז טייער. שיט איבער פיר פונט גוט אויסגעוואשענע און אבגעזיגענע סטראָבערים מיט דריי

פונט צוקער און לאָזט שטעהן עטליכע שעה. קאָכט ביז קלאָהר און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

מאַלינעס דזשעם קאָכט מען אויך אַזוי.

פלוימען דזשעם

1 פונט פלוימען. 1 לימענע. 1 פונט ברוינער צוקער.

נעמט ארויס די קערלעך, צושניידט און גיט צו ברוינעם צוקער, א גלאָז אויף א גלאָז און גאָר אביסעל וואסער. קאָכט אויף אַ קליין פייער, ביז ווייך. גיט צו דאָס אנגעריבענע געלע און די זאפט פון א גאנצער לימענע; קאָכט, ביז געדיכט און גיסט אוים אין הייסע כלים.

אַלע איינגעמאכטסען איז גוט צו קאָכען ארויפגעשטעלט אויף א טעצעל איבער'ן פלאם, אז זיי זאָלען ניט צוברענען.

אַגריסען דזשעם

1 פונט אַגריסען אויף א 1¼ פונט ברוינעם צוקער.

נעמט אראָב די „קעפּלעך און פיסלעך" פון ניט שטארק צייטיגע אַגריסען (גוסבערים). גיסט אָן ביז א האלב מיט וואסער און קאָכט זיי ביז ווייך. גיט צו אַ פונט און אַ פערטעל ברוינעם צוקער אויף יעדען פונט פרוכט און קאָכט, ביז קלאָר.

פיעטשעס דזשעם

¾ פונט צוקער אויף 1 פונט פיעטשעס.

צושניידט ניט שטארק צייטיגע פיעטשעס אויף פערטלען, ארויס־נעמענדיג די קערלעך. קאָכט צוזאמען דריי פערטעל פונט ברוינעם צוקער און א פערטעל גלאָז וואסער אויף יעדען פונט פרוכט. לעגט אריין די פרוכט און קאָכט ביז זיי ווערען ווייך און קלאָהר. צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער, אָדער סלויעקלעך.

קווינס דזשעם (ארץ ישראל עפּעל)

כמעט א גלאָז אויף א גלאָז.

קויפט נאָר גוטע, ריינע קווינסעס. וואשט זיי אָב, שעהלט זיי אָב, צושניידט אויף אכטלען, אדער נאָך דינערע שטיקלעך, אריינוואר־פענדיג זיי אין קאַלט וואסער, ביז אלץ איז שוין צושניטען. דאָס וואַ־סער פארהיט זיי פון שווארץ ווערען.

איצט לעגט די פרוכט אריין אין אַ קעסעל און גיסט צוריק אין דאָס זעלביגע וואסער, אין וועלכען זי האָט זיך געווייקט. זאָל דאָס וואסער קוים איבערדעקען די פרוכט. קאָכט ביז ווייך. זייעט ווי־דער אב דאָס וואסער. גיט דערצו צו אביסעל וויניגער גלעזער צוקער, וויפיל איהר האָט גלעזער פרוכט, און קאָכט אויף דעם סיראָפּ. שוימט אוים און לעגט אריין די פרוכט קאָכען, ביז זי ווערט קלאָהר. צוגיסט אין הייסע גלעזער.

קווינס שאָלעכטס דזשעם

ווען די קווינסעס זיינען גוטע, ריינע, אָהן שוואַרצע פינטלען, קאָן מען ערשט פון דער שאָלעכטס אויך מאכען א גוטען מאכל. די שאָלעטכס האָט אין זיך זעהר א גוטען ריח און, ווי געזאָגט פריהער, דארף מען כמעט קיין שאָלעכטס ניט אַוועקוואַרפען. קאָכט זי צוזאמען מיט עפּעל, ביז ווייך, רייבט זי דורך א דורכשלאַק, אז עס זאָל אויסקומען גלאַט, און נעהמט ברוינעם צוקער אַ גלאָז אויף אַ גלאָז פּרוכט. קאָכט, ביז לויטער און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

דעמסאָן פלוימען דזשעם

6 פונט פלוימען. 4 פונט ברוינער צוקער. 1 גלאָז וואַסער.

קאָכט זעקס פונט פון אָט די פלוימען (קיילעכדיגע, בלויענקע פלוימלעך) אין אַ גלאָז וואַסער, ביז זיי צופאַלען זיך און מען קאָן די קערלעך לייכט ארויסנעמען. גיט צו פיר פונט צוקער און קאָכט, ביז געדיכט. צוגיסט אָט דעם געשמאַקען דזשעם אין סטעריליזירטע (אויסגעקאָכטע) גלעזער און באַדעקט מיט פאראפין.

וויינטרויבען דזשעם

1 גלאָז ברוינער צוקער אויף איין גלאָז טרויבען.

די שווארצע קאָנקארד וויינטרויבען זיינען זעהר גוט דערצו, אָבער אנדערע קאָן מען אויך ברויכען. וואַשט אויס די וויינטרויבען, צופּט זיי אראָב פון די שטעקעלעך, קוועטשט זיי ארויס פון די הייטלעך, און שטעלט קאָכען נאָר דאָס אינוועניגסטע מיט גאָר אביסעל וואסער און קאָכט, ביז די קערלעך טיילען זיך אָב. זייעט איבער און ווארפט אוועק די קערלעך. צוהאקט אָדער צומאָלט די שאָלעכטס און שטעלט זי קאָכען מיט דער זאפט. ווען שוין גאָר ווייך, רייבט זי איבער אויף אַ דורכשלאַק, אַז זי זאָל אויסקומען גלאַט. מעסט איבער, גיט צו צוקער, א גלאָז אויף א גלאָז, קאָכט ביז געדיכט און צוגיסט אין אויס-געקאָכטע גלעזער.

אַלערליי דזשעלים

ווי שוין געזאָגט פריהער, הייסט דזשעלי דער איינגעמאַכטס פון בלויז איבערגעזייגענער פּרוכט זאפט. אָבער זעהר אָפט איז אין דער אָבגעזייגענער פרוכט אין ווארינק נאָך פאראן גענוג זאפט. דארום איז גוט דאָס אריינצולעגען אין א טעפּעל, אָנגיסען אביסעל וואסער, און קאָכען ווידעראמאָל. דאָס איז די צווייטע דזשעלי. אָבער מען קאָן נאָך אָפט מאכען א דריטע דזשעלי אויך, צוגיסענדיג וואסער און קאָכענדיג ווידער, און אויב מען שטעלט זיך ניט שטארק אָב אויף דער קלאָרקייט, קאָן מען די אלע דרייערליי זאפטען צונויפגיסען, איבערמעסטען און קאָכען מיט ברוינעם צוקער א גלאָז אויף א גלאָז, ביז געדיכט.

פאַר דזשעלי איז זעהר ראַטזאַם צו דערוואַרימען דעם צוקער, איידער מען מישט איהם אויס מיט דער זאַפט. שפּרייט דעם צוקער אויס אויף אַ פּלאַך בעקעלע און דערהיצט איהם אין אויווען. הייסער צוקער איז אויך גוט פאַר אַלע איינגעמאַכטסען. געדענקט, וואָס וועניגער צייטיג די פּרוכט איז, אַלץ געדיכטער ווערט זי אין קאָכען.

אַ סך פּרוכטען טויגען זיך אויף אַט דער לויטערער אָבגעזייגענער דזשעלי: עפּעל, די קליינינקע רויטע עפּעלעך (קראַב עפּעל), מאַלינעס, ווײַמפּערלעך אַ. אַז. וו.

אָבער לויט אונזער מיינונג איז דאָס ניט נאָר אַרויסגעוואָרפענע אַרבייט, נאָר אַרויסגעוואָרפענע פּרוכט אויך. מענשען דאַרפען, ווי ווייט מעגליך עסען די פּרוכט מיט די שאָלעכטס און מיט די פּיצענקע קערלעך. דאָס זיינען די קלייען פון די פּרוכט, און ראַפּאַנירען און אַברייניגען איז גראָד אַזוי אומווינשענסווערט דאָ ווי ביי אַנדערע שפּייזען.

וויינטרויבען דזשעלי

1 גלאָז צוקער אויף איין גלאָז זאַפט.

וואַשט אויס ניט שטאַרק צייטיגע וויינטרויבען און צופּט זיי אַראָב פון די שטעקלעך. שטעלט זיי קאָכען אָהן וואַסער אויף אַ קליינעם פלאַם, ביז די קערלעך פאַלען אַרויס. מישט זעהר אָפט. גיסט אַריין אין אַ וואַריק פון טשיז־קלאָט אָבצוקאַפּען. מעסט אויס די זאַפט, און אויב די טרויבען זיינען געוועזען ניט שטאַרק צייטיג, גיט צו ברוינעם צוקער אַ גלאָז אויף אַ גלאָז. קאָכט ניט לאַנג, ביז דאָס ווערט געדיכט, פּרובירענדיג אַביסעל אין אַ שעהלעכעל. צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער און באַדעקט מיט פּאַראַפין, נאָכדעם ווי זיי זיינען שוין אויסגעקיהלט, אַרומגעוואַשען און אָפּגעטרוקענט. די שוואַרצע, קאָנקאָרד טרויבען זיינען גוט דערצו. די שאָלעכטץ פון די טרויבען אין טאָרבעלע האָבען אָבער נאָך אַ סך זאַפט אין זיך. גיסט זיי דארום אָן מיט אַביסעל וואַסער און קאָכט זיי נאָכאַמאָל, אַריינלייגענדיג אין קאָכען דאָס ווייסע פון דער שאָלעכץ פון אַ לימענע אום די זויערקייט זאָל העלפען דעם סיראָפּ געדיכט צו ווערען. זייעט אָב און מעסט אויס אַ גלאָז אויף אַ גלאָז מיט צוקער און קאָכט ווידער איבער.

פלוימען דזשעלי

1 גלאָז פּרוכט זאַפט. 1 גלאָז ברוינער צוקער.

נעהמט פלוימען, וועלכע זיינען נאָך ניט אין גאַנצען פאַרטיג, דעקט איבער מיט וואַסער און קאָכט, ביז זיי זיינען ווייך. זייעט איבער אויף אַ זעקעל, נעמט אַ גלאָז אויף אַ גלאָז הייסען צוקער און קאָכט נאָך אַמאָל און צוגיסט אין הייסע גלעזער.

קווינס האָניג (דזשעלי)

1 גלאָז פרוכט זאפט. ¾ גלאָז האָניג.

קאָכט אָב די קווינס ביז ווייך, זייעט איבער און גיט צו דריי־פערטעל גלאָז האָניג אויף יעדען גלאָז זאפט און קאָכט, ביז געדיכט. מען קאָן נעמען האלב האָניג און האלב צוקער.

אַלערליי מאַרמאַלאַדען

מאַראַנץ מאַרמאַלאַד

1 לימענע אויף יעדע פינף מאַראַנצען. וואַסער.

וואַשט גוט אויס און טרוקענט אָב מיט א ווייכען האנדטוך קליינע מאראנצען און לימענעס. אויף יעדע פינף מאראנצען נעמט אַ לימענע. צושניידטביידע פרוכטען מיט דער שאָלעכץ אויף פערטלען. איצט צושניידט מיט זעהר א שאַרף מעסער די אלע פערטלען אויף זעהר דינענקע רעפטלעך, ניט פארלירענדיג די זאפט. וואַרפט ארויס די קערלעך. וועגט איבער און צו יעדען פונט פרוכט, גיט צו א גלאָז וואסער. דעקט צו און לאָזט שטעהן אין דער קאלטער וואסער אַ גאַנצען מעת לעת. איצט שטעלט קאָכען אויף עטליכע שעה, לאָזט ווידער שטעהן 24 שעה. וועגט איבער און אויף יעדען פונט מאַטעריאל (צוזאמען מיט'ן וואסער) גיט צו א פונט צוקער. קאָכט, ביז דאָס ווערט 218 גראַד היץ, ד. ה., ביז דער מארמאלאד ווערט געדיכט.

מאַראַנצען און פיינעפּעל מאַרמאַלאַד.

1 היבשער פיינעפּעל. 4 מאַראַנצען. 1 לימענע.

רייניגט אָב אַ היבשען פיינעפּעל, נעמט ארויס די אויגען מיט אַ סטראָבערי האלער (אזא מין מאכארייקע אין דעפּארטמענט קלעטען). מיט אַ גאָפּעל צופּט אָן פיצלעך פיינעפּעל. וואַשט אָב און טרוקענט אָב פיר מאראנצען און א לימענע און צושניידט זיי אויף זעהר דינענקע רעפטלעך. מישט אויס מיט'ן פיינעפּעל. גיסט אָן וואסער, אז עס זאָל צודעקען די פרוכט און לאָזט שטעהן איבער נאכט. אין דער פריה קאָכט, ביז די שאָלעכטס איז שוין זעהר ווייך (א פיר שטונדען). שטעלט ווידער אוועק, ביז מאָרגען. מעסט איבער די פרוכט מיט דער זאפט און צו יעדער קוואָרט מאַטעריאל גיט צו א קוואָרט צוקער. קאָכט, ביז געדיכט. דאָס דארף לאנג קאָכען. מישט אָפט.

טונקעלער בערשטין מאַרמאַלאַד

1 לימענע, 4 גלעזער וואסער פינף פונט ברוינער צוקער.
1 גרויסער גרעיפּ פרוכט 1 גרויסער מאראנץ

וואַשט אָב און טרוקענט אָב א גרויסען גרעהפּ פרוכט, א גרויסען מאראנץ און אַ היבשע לימענע. צושניידט זעהר דין, גיסט אָן די פיר

גלעזער וואסער און לאָזט שטעהן איבער נאכט. קאָכט אויף און לעגט אַריין פינף פונט ברוינעם צוקער. קאָכט, ביז דאָס ווערט געדיכטלעך אויפ'ן טעלערעל, און צוגיסט אין גלעזער.

קאָנסערווס

ווײַמפּערלעך קאָנסערוו

8 גלעזער ווײַנפּערלעך
8 גלעזער ברוינער צוקער
2 מאראנצען
ניס.

שטעלט קאָכען די אכט גלעזער אבגערייניגטע ווײַנפּערלעך צוזאַמען מיט דער זאפט און דער צוהאקטער שאָלעכטס פון די צוויי מאַראנצען. גיסט אריין א האלבע גלאָז וואסער. דעקט צו און קאָכט אויף א קליין פייער, ביז די ווײַנפּערלעך זיינען צופאלען. גיט צו אכט גלעזער הייסען צוקער און קאָכט, ביז געדיכט. מישט אָפט. גיט אריין שטיקלעך ניס שוין אין די אָבגעקיהלטע גלעזער אריין און מישט אויס מיט א דערהיצטען מעסער.

ווײַנטרויבען קאָנסערוו נומער 1

9 פונט טרויבען
9 פונט ברוינער צוקער
1 פונט ראָזשינקעס
½ פונט שטיקלעך ניס.

קוועטשט ארויס די זאפט מיט די קערלעך פון די ניין פונט ווײַנטרויבען. קאָכט די שאָלעכטס (הייטלעך) אין אביסעל וואסער, ביז זיי ווערען גאנץ ווייך. קאָכט די זאפט, ביז די קערלעך טיילען זיך אין גאנצען אָב און זייעט עס דורך א זיפּ, אָדער געדיכטען דורכשלאק, אז קיין קערלעך זאָלען ניט דורכגעהן. צוהאקט די געקאָכטע שאָלעכס אַביסעל און שטעלט זי קאָכען מיט אַ פונט ראָזשינקעס, אָהן קערלעך, צוזאמען מיט דער זאפט פון די ווײַנטרויבען, צוגעבענדיג דעם צוקער. צעהן מינוט נאָכ'ן אַראָבנעמען אָט דעם געדיכטליכען קאָנסערוו פון פייער,ווארפט אַהין אריין א האלב פונט יאדערען פון ניס. קיהלט אויס און צוגיסט, ווי געוועהנליך אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

ווײַנטרויבען קאָנסערוו נומער 2

ווײַנטרויבען, 2 מאראנצען
1 גלאָז צוהאקטע ראָזשעיקעס.
צוויי-דריטעל גלאָז ברוינער צוקער אויף 1 גלאָז טרויבען.

וואשט גוט אויס ווײַנטרויבען, קוועטשט ארויס דאָס אינוועניגע, גיט צו אביסעל וואסער און קאָכט די זאפט, אָהן די שאָלעכצען, ביז די קערלעך טיילען זיך אָב. זייעט דורך און ווארפט אוועק די קערלעך, מישט צוזאַמען מיט די צוהאַקטע שאָלעכטס, גיט צו צוויי-דריטעל גלאָז צוקער אויף יעדען גלאָז צונויפגעמישטע פרוכט, גיט צו די זאפט און די דין צוהאַקטע שאָלעכטס פון צוויי גוט אויסגעוואַשענע און אויסגעפּאַרעטע מאַראַנצען און אַ גלאָז צוהאקטע ברוינע ראָזשענקעס, און קאָכט,

ארויפשטעלענדיג דעם טאָפּ אויף א טעצעל איבער'ן פלאַם, מישט אָפּט. ווען פארטיג און געדיכט, צוגיסט אין אויסגעקאָכטע גלעזער.

קרענבערי קאָנסוירוו.

4 גלעזער קרענבערים	1 גלאָז וואסער
1 מאראנץ, שטיקלעך נים	3 גלעזער ברוינער צוקער

קאָכט איבער פיר גלעזער קרענבערים אין א גלאָז וואַסער. גיט צו די זאפט פון א גאַנצער מאראנץ און די צוהאקטע שאָלעכס פון א פערטעל מאַראַנץ; קאָכט ווידער און שיט אַריין דריי גלעזער הייסען צוקער (דערהיצט אין אויווען). קאָכט, ביז געדיכט. צוגיסט ווען שוין קיהל. מישט אַריין שטיקלעך נים אין די גלעזער.

שמירעכטס פאַר חלה

1½ פונט טעטלען	1 פונט פייגען
2 פונט ברוינע ראָזשענקעס	½ פונט זיסע מאנדלען, אדער
1 פונט ברוינער צוקער	½ פונט יאָדרעס פון נים.

צומאָלט אין מילכעל אנדערהאלבען פונט טעטלען, צוויי פונט ברוי־נע ראָזשענקעס, אָהן קערלעך, א פונט פייגען, א האלב פונט זיסע מאנד־לען אדער נים יאדרעס. קאָכט אויף א סיראָפּ פון א פונט ברוינעם צוקער מיט א קאַרגען פיינט וואסער, און ווען אויסגעקיהלט מישט גוט אויס מיט די פרוכט און לעגט אריין אין אויסגעפארעטע טרוקענע גלעזער מיט בלעכענע דעקלעך. אונטער די דעקלעך לעגט אויף שטיק־לעך געוועקסענע פאפיר. גוט און געזונט

דזשעלאַטין (דרעליעס)

א סך מענשען פארוואונדערען זיך, ווען מען דערצעהלט זיי, אז די שעהנע, אויסגעצאצקעטע דזשעלאטין פראדוקטען זיינען פשוט ופשוט דרעליעס פון פיסנאָגע. מען קאָכט א לאַנגע צייט קנאכלען פון בהמות, מען טוט נאָך אריין די אָדערען און אַנדערע חלקים פון דער חיה, און פון דעם ווערט אָט דער קלעפּעדיגער מאַטעריאל. מען טרוי־קענט דאָס אויס און מען קאַטשעט עס אויס אין דינע בלעטלעך, ווי דורכזיכטיג פאפיר, אדער מען מאכט עס אין א פראָשעק און מען פאר־קויפט עס אין די קאַרטאָנדלעך (בלעטעל 55).

ווען מען גיסט צו הייס וואסער און מען פארגליווערט עס, קומען צוריק די דרעליעס נאטירליך. אייניגע פאבריקאנטען פארגיבען דאָס שוין מיט צוקער און מיט אַלערליי פארבען פון דער כעמישער לאבאָרא־טאָריע און פון דעם ווערען די מאכלים, וואס ווערען אזוי ברייט אד־ווערטייזט, און וועלכע פארכאפּען דאָס אויג מיט זייער שעהנקייט.

אָבער שוין ניט ריידענדיג פון דער שעדליכקייט פון די פארבען און פון דעם ווייסען צוקער, איז עס ניט מעהר, ווי פלייש; פלייש פון אַנ־הויב עסען און פלייש נאָכ'ן עסען אלס א צימעס. און ווען מען בארע־

כענט זיך, אז מענשען עסען היינט סיי ווי סיי צופיל פלייש, שטוינט מען, ווי לייכט עס איז דאָס פאָלק אריינצונאַרען אין זאק אריין מיט שעהנע קאָלירען און זיי שטאָפּען מיט אַ נייעם זויערקייט מאכער.

אנשטאָט אָט דעם פליישיגען צימעס, וועלכער קאָן אמאָל אָלט זיין, ווי מתשלח, ווייל ניט זעלטען קומט איהם אוים צו שטעהן אין די קלעטען ווי לאַנג און וואַרטען אויפ'ן קונה, וואָלט געווים מעהר ווינשענסווערט געווען צו מאכען ביי דער פאמיליע די געוואוינהייט צו פארבייסען מיט רויע פרוכט, וועלכע אנשטאַדט צו מאכען זויערקייט, פארניכטען זיי גאָר די זויערקייטען אין קערפּער, וואָס אַנדערע עסענס מאַכען, און האַלטען אויף דאָס בלוט אין אַ געזונטען צושטאַנד.

מען קאָן פרוכט אויך דערלאנגען אין א שעהנער, אויסגעפוצטער פאָרמע, ווי צ. ב. די עטליכע פרוכט סאלאדס, וואס מיר גיבען אין דער אָבטיילונג „סאלאדס". און יעדע פרוי קאָן אליין צונויפשטעלען פאַרשיידענע סאלאדס מיט דער גרויסער געבענשטער גרופּע פרוכט, וואס די נאַטור האָט אונז געשאנקען.

אַייז־קריעם (מאַראָזשענאיע)

אַזוי ווי מענשען עסען איצט אָפּט אָט דעם פאַרפרוירענעם מאכל, וואָלט כאָטש געווען ווינשענסווערט, אַז אָט דער מאכל זאָל זיין צונויפגעשטעלט פון גוטע מאַטעריאלען. אין מאַרק איז פאַראַן גוטער מאַטעריאל אויך, אָבער ער קאָסט צו טייער. דער געוועהנליכער איז ניט ווערט, אַז מען זאָל איהם אין מויל אריינעמען, ווייל ערשטענס קומט אין איהם אריין קאָרן־סטאַרטש אָדער דזשעלאַטין אויף צו מאַכען די שטייפקייט, און אָט דיביידע מאַטעריאלען זיינען ניט קיין גרויסע צאַצקעס (זויערקייט מאַכערס), און די איבעריגע זאכען: דער ווייסער צוקער און די סינטעטישע, כעמישע גערוכען זיינען אַלע גנבים, וועלכע האָבען גאָרניט צו טאָן אין אַ מענשען'ס מאָגען.

און אָט דערפאַר וואָלט יעדע פאמיליע, וואָס קויפט אייז־קרים, זיך געדאַרפט קויפען אַ פריעזער (כלי אויף צו פאַרפריהרען אָט דעם מאכל) און מאַכען זיך אַליין אָט דעם „צימעס" נאָכ'ן עסען. עס זיינען פאַראַן פריעזערס ,וועלכע מען דאַרף ניט דרעהען, די אויטאָמאַטישע, אָבער די מיט הענטלעך צום דרעהען ווערען פון פילע אויטאָריטעטען געהאַלטען אַלס די בעסטע. דער אייז־קרים קומט ארוים גלאַטער, ווען מען שלאָגט איהם דרעהענדיג דאָס הענטעל. די גליקליכע באַלעבאָסטעס, וואָס פאַרמאָגען די עלעקטרישע אייז־קאַסטענס, דאַרפען שוין אַפילו גאָר ניט טאָן. דער קאַסטען אַליין טוט אָפּ די גאַנצע אַרבייט, אַבי מען גיט איהם נאָר די מאַטעריאלען צום פאַרפריהרען.

ווי מאַכט מען אַייז־קריעם?

ווען די מאַטעריאלען זיינען שוין צוזאַמענגעשטעלט, גיסט מען זיי אַריין אין דער מעטאַלענער כלי, מען שטעלט זי

אריין אין עמער אריין, מען לעגט דאָס ארום מיט צושטויסענער אייז, ביז אַ דריטעל די הויך, און דערנאָך גיט מען צו אַ פּאַך גראָבע ים־זאַלץ און דאַן ווידער אַ פּאַך אייז, ווידער זאַלץ און ווידער אייז. אין גאַנצען דאַרף מען אַ דריטעל זאלץ צו צוויי דריטעל אייז. דער פּרינציפּ איז דאָס, וואָס זאַלץ צושמעלצט דאָס אייז. אָבער אום דאָס שמעלצען זאָל קאָנען אָפּגעטאָן ווערען, דאַרף מען וואַרימקייט דערצו, און אָט די וואַרימקייט ווערט אַרויסגעצויגען פון די ניט פאַרפרוירענע זיסע מאטעריאלען אין דער אייזערנער כלי, און דאַרום ווערט דאָס דאָרט פאַרפרויען, ווייל קיין שום וואַרימקייט איז שוין דאָרט ניט געבליבען. ווען דאָס הענטעל הויבט זיך שוין אָן צו דרעהען שווער, איז דאָס אַ סימן, אַז אַלץ איז שוין פאַרפרוירען. איצט דאַרף מען מיט אַביסעל וואַסער אַראָפּשווענקען דאָס זאַלץ פונ'ם דעקעל און ארויסנעמען די „פליגלען". דאָס איבעריגע, צודעקען צוריק. מען דאַרף אויבען איבער'ן אייז ארויפלעגען אַ ריינעם טוך און נאָך אַ דיקע זאַך, אַ קישען איז גוט, אום קיין לופט און וואַרימקייט זאָלען ניט צוקומען, און לאָזען דעם אייז־קרים שטעהן אַ פּאָר שעה, אַז ער זאָל פאַרטיג ווערען. ווייל פרישערהייט קאָן מען פיהלען אַלע גערוכען פון די מאטעריאלען באזונדער. ער ווערט טאקע גלאט אויך פונ'ם שטעהן.

וועניל‌א אַייז־קריעם נומער 1

1 קוואָרט שיטערע סמעטאַנקע ¾ פונט ברוינער צוקער
1 טעע־לעפעלע וועניל‌א.

בריהט אָפּ אין דאָבל־באָילער די סמעטאַנקע, צולאָזט דעם צוקער, מישענדיג אָפּט. קיהלט אוים, גיסט אריין די וועניל‌א און פאַרפריהרט.

וועניל‌א אַייז־קריעם נומער 2

½ קוואָרט מילך
¾ גלאָז ברוינער צוקער
1 גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע
1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל
1 עס־לעפעל קאלטע וואַסער
2 געלכלעך פון אייער
1 טעע־לעפעלע וועניל‌א.

דערהיצט (אָבער פאַרקאָכט ניט) אַ האַלבע קוואָרט מילך, מישט צוזאַמען דעם עס־לעפעל מעהל מיט דעם עס־לעפעל קאַלטע וואַסער, אַז קיין גרודקעס זאָלען ניט זיין, און גיט עס אריין לאַנגזאַם אין דער הייסער מילך אריין, מישענדיג שטארק, און קאָכט דאָס איבער אַ קאָכיגען טאָפּ וואַסער אין דאָבל־באָילער אַ פופצעהן מינוט. שיט אריין די דריי פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און צוויי גוט צושלאָגענע געלכלעך פון אייער און קאָכט ווידער צוויי מינוט. איצט זייעט איבער אויף אַ דראָטענעם זיפּעל אָדער זייער און קיהלט דעם דאָזיגען קאָס־טאַרד אוים. דאַן גיט צו די גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע (שמאַנט) און אַ טיי־לעפעלע וועניל‌א זאַפט. קיהלט אוים און פאַרפריהרט. מייפעל

צוקער איז אויך גוט, אָבער אָט דיביידע צוקערען דאַרפען גוט צו־לאָזט ווערען.

וועניל֗א אַ יז־קריעם נומער 3

½ קוואָרט מילך, 1 איי, זאלץ	1 טעע־לעפעלע וועניל֗א
1 עס־לעפעל מעהל	¾ גלאָז ברוינער צוקער
1 עס־לעפעל קאַלטע וואסער	½ קוואָרט שיטערע סמעטאַנקע

בריהט אָפּ די האַלבע קוואָרט מילך, מישט אויס דעם עס־לעפעל מעהל מיט דעם עס־לעפעל קאַלטער וואַסער און גיסט לאַנגזאַם אריין אויף דער מילך, מישענדיג שטארק. קאָכט ווי אין אייז־קרים נומער 2. גיט צו דריי פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער און אַ צושלאָגען איי און קאָכט ווידער צוויי מינוט. זייעט איבער אויף אַ דראָטענעם זייער, קיהלט אוים און גיט צו אַ פיינט שיטערע סמעטאַנקע, אַ טעע־לעפעלע וועניל֗א־זאַפט, קיהלט אוים און פאַרפריהרט.

בערי אַייז־קריעם

½ קוואָרט מילך	1½ גלעזער בערים (יאַגאָדעס)
1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל	1 גלאָז ברוינער צוקער
1 עס־לעפעל וואַסער	2 געלכלעך פון אייער

1 גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע

פון אַ פיינט מילך, אַן עס־לעפעל מעהל, אַן עס־לעפעל וואַסער, אַ גלאָז ברוינעם צוקער, צוויי צושלאָגענע געלכלעך, אַ גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע מאַכט דעם קאַסטאַרד ווי אין די וועניל֗א אייז־קרימס. זייעט איבער, קיהלט אוים, גיט צו אַנדערהאַלבען גלעזער גוט־צו־קוועטשטע בערים, פון וואַסער סאָרט איהר ווילט און פאַרפריהרט.

טשאָקאָל֗אַד אַייז־קריעם

½ קוואָרט מילך	15 עס־לעפעל ברוינער צוקער
1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל	2 געלכלעך פון אייער
1 עס־לעפעל וואַסער	1 גלאָז סמעטאַנקע
1½ אונצען ביטערער טשאָקאָל֗אַד	1 טיי־לעפעל וועניל֗א

מיט אַ פיינט מילך, אַן עס־לעפעל מעהל און אַן עס־לעפעל וואַסער, פופצעהן עס־לעפעל ברוינעם צוקער, די צושלאָגענע געלכלעך פון צוויי אייער, אַ גלאָז געדיכטער סמעטאַנקע, אַ טיי־לעפעלע וועניל֗א און אָנדערהאַלבען שטיקלעך (אונצען) ביטערען טשאָקאָל֗אַד מאַכט אַ קאַסטאַרד, ווי אין וועניל֗א אייז־קרים. טוט אריין דעם טשאָקאָל֗אַד אין דער הייסער מילך, זייעט איבער, קיהלט אוים און פאַרפריהרט.

צימרינג אַייז־קריעם

½ קוואָרט מילך	1 עס־לעפעל האָול־וויעט מעהל
¾ גלאָז ברוינער צוקער	1 עס־לעפעל קאַלטע וואסער
1 גלאָז געדיכטע סמעטאַנקע	2 געלכלעך פון אייער
1 אונץ ביטערער טשאָקאָל֗אַד	1 אינטש־לאַנג שטעקעל צימרינג.

דערהיצט די מילך, לייגט אריין דעם טשאָקאָלאַד און דעם צימרינג. מישט אויס דאָס מעהל מיט'ן וואַסער און טוט דאָס אריין אין דער הייסער מילך אין דאָבל-באָילער און קאָכט 15 מינוט, מישענדיג שטארק. שיט אריין דעם צוקער און וואַרפט אריין די גוט-צושלאָגענע געלכלעך און קאָכט נאָך אַ דריי מינוט. זייעט איבער אויף אַ דראַטענעם זייער, קיהלט אויס און גיט אריין דאָס גלאָז סמעטאַנקע. נעמט ארויס דעם צימרינג און שלאָגט איבער מיט אַן אייער-שלאָגער. קיהלט אויס און פאַרפריהרט.

מאַראַנצען אייז־קריעם

1 גלאָז מילך — 1 גלאָז מאַראַנצען זאַפט
1 עס-לעפעל האָול-וויעט מעהל — 1 גלאָז ברוינער צוקער
1 עס-לעפעל קאַלטע וואַסער — 2 געלכלעך פון אייער
1 גלאָז סמעטאַנקע

מיט דער גלאָז מילך, דעם עס-לעפעל מעהל, דעם עס-לעפעל קאַלטער וואַסער, דעם גלאָז ברוינעם צוקער, די געלכלעך פון צוויי אייער און דער געדיכטער סמעטאַנקע מאַכט אַ קאַסטאַרד ווי אין דעם וואַנילא אייז-קריעם נומער 2 זייעט איבער און, ווען קאַלט, גיט צו אַ גלאָז מאַראַנצען-זאַפט און פאַרפריהרט.

אייז־קריעם קליינינקייטען

צו אַלע אייז-קרימס מעג מען צוגעבען צושטויסענע וועלשענע ניס אָדער פּיקענס.

ווען מען געברויכט בערים מיט קערלעך, ווי ווײַנפּערלעך, בלעקבערים, איז גוט זיי אָפּצוקאָכען אין אַ ביסינקע וואַסער און זיי דורכזייען דורך אַ זייער און נעמען בלויז די זאַפט.

צומאַלטער פיין-עפּעל איז זעהר גוט אין אייז-קרים. אָבער מען דאַרף נאָך צוגעבען אַ ביסעל לימענע-זאַפט.

די גראָבע זאַלץ קאָסט צו טייער, ווען מען קויפט זי אין קליינע זעקלעך. אַ בושעל קאָסט זעהר ביליג.

עס איז גוט צו וויסען, אַז מען מעג די מאַטעריאַלען פאַר אייז-קרים געברויכען רויהערהייד, אָבער אָפּגעבריהטע מילך און סמעטאַנקע גיבען אַ בעסערען רעזולטאַט. אָפּגעבריהט הייסט שטאַרק הייס אָבער ניט פאַרזאָטען.

קענדי (צוקערקעס)

וואָס לענגער אַ סיראָפּ פון צוקער זידט, ווערט די היץ אַלץ העכער. פון די פאַרשיידענע גראַדען היץ קומען ארויס פאַרשיידענע סאָרטען קענדי, און דאַרום, ווען מען וויל וויסען וואָס מען טוט און ניט געהן בלינד, דאַרף מען האָבען אַ קענדי-טערמאָמעטער. דאָס איז אַן אַנדער מין טערמאָמעטער ווי דער קאָך- און באַק-טערמאָמעטער. ער קאָסט

אַ קליינינקייט און יעדער וואָס וויל זיך אָפּגעבען מיט מאַכען אָט די זיסקייטען מוז האָבען אָט דעם ניצליכען אינסטרומענט. דער טערמאָ-מעטער הויבט זיך אָן פון 80 און קומט צו ביז 340 גראַד פאַרנהייט. מען שטעקט איהם ארויף אויפ'ן זייט פון טאָפּ ווען דער סיראָפּ איז נאָך קאַלט, און ער דערהיצט זיך לאַנגזאַם צוזאַמען מיט'ן סיראָפּ. דעם קוועק-זילבער שאדט דערנאָך גאָרניט ווען ער הענגט אין קאָכיגען סיראָפּ.

ביז 120 גראַד געהט דאָס קוועקזילבער ארויף גאַנץ שנעל, אָבער ווייטער געהט עס שוין זעהר לאַנגזאַם. מישען דאַרף מען דעם סיראָפּ נאָר ביז מען פיהלט, אַז דער צוקער איז שוין צולאָזט, און דערנאָך שוין ניט, ווייל פון דעם שפּעטערדיגען מישען קומט די קענדי ארויס ניט גלאַט.

איצט דאַרף מען היטען די גראַדען, וועלכע מען פאַרלאַנגט, און דערביי איז וויכטיג צו וויסען אַז ווען דער סיראָפּ קאָכט ביז 238 גראַד ציהט זיך דער סיראָפּ ווי אַ פאָדעם, ווען מען גיסט איהם פון אַ לעפעל; אָדער ווערט ווי אַ ווייך קייליכעל ווען מען גיסט אַ טראָפּען אריין אין קאַלט וואַסער; ביי 248 גראַד ווערט אַ טראָפּען דערפון אין קאַלט וואַסער ווי אַ האַרט קיילעכעל; און ווען מען לאָזט קאָכען ביז 290, ווערט ער האַרט און ברעכט זיך. פינאָט בריטעל און אַנדערע האַרטע קענדי קאָכט מען טאַקע ביז אָט די הויכע גראַדען. ביי נאָך העכערע גראַדען הויבט שוין דער סיראָפּ אָן זיך צו רויכערען.

ווען מען נעמט שוין ארויס דעם טערמאָמעטער פונ'ם הייסען סיראָפּ, מוז מען איהם גלייך אריינשטעלען אין הייסער וואַסער, אַז ער זאָל ניט פּלאַצען, און איהם לאָזען אויסקיהלען צוזאַמען מיט'ן וואַסער. דערנאָך דאַרף מען איהם מיט אַ בערשטעל אין וואַרימער וואַסער גוט אויסוואַשען און לאָזען אָפּטריקענען.

מיר גיבען דאָ עטליכע סאָרטען קענדי, אָבער נאָר פון נאַטיר-ליכע מאַטעריאַלען, אָהן דעם ווייסען גנב'ישען צוקער, אָהן גלוקאָזע און אָהן די סינטעטישע געריכען, וועלכע האָבען קיין פרוכט אפילו אין די אויגען ניט אָנגעזעהן. ווי שוין ניט איין מאָל געזאָגט, דאַרף מען זיך היטען פון די געקויפטע קענדיס, ווייל דער געריך: לעמאָן, אָראַנדזש, פּאַינעפּעל און אַנדערע, מיט וועלכע זיי רופען זיך אָן, זיינען ניט פון קיין פרוכט נאָר פון כעמישע שטאָפען. די אויסנאַמען זיינען זעלטען.

טשאָקאָלאַד פאַדזש

2 גלעזער ברוינער צוקער	2 שטיקלעך ביטערן טשאָקאָלאַד
אַ קאַרגע האַלבע גלאָז מילך	1 עס-לעפעל פּוטער

½ טיי-לעפעל ווענילא

מישט אוים צוויי גלעזער ברוינעם צוקער מיט דעם קאַרגען האַלבען גלאָז מילך, צוויי סקווערס אָנגעריבענעם ביטערען טשאָקאָ-לאַד און שטעלט קאָכען מישענדיג ביז דער צוקער און דער טשאָקאָ-

לאַד זיינען צולאָזט. קאָכט, ביז עס דערגרייכט צו 238 גראַד פאַרנ-הייט, אָדער ווען מען גיסט אריין אַ ביסעל אין אַ גלאָז קאַלטע וואַסער ווערט עס ווי אַ ווייך קיילעכעל צווישען די פינגער. נעמט אראָפּ פון פייער, טוט אריין אַן עס-לעפעל אָדער צוויי פּוטער, נאָר מישט ניט. ווען דאָס איז שוין אַביסעל אויסגעקיהלט, טוט אריין די וועניל, צושלאָגט עס גוט מיט אַ לעפעל ביז עס ווערט געדיכט, און גיסט אויס אויף אַ באשמירט בעקעלע. איידער עס ווערט גוט פאַרהאַרטעוועט, צייכענט אָן סקווערס (פיר-עקעכיגע שטיקלעך) מיט אַ מעסער. מען מעג אריינלעגען ניס אויך.

מייפּעל פּאָדזש (קליאָנעווע צוקער)

2 גלעזער מייפּעל צוקער	2 עס-לעפעל פּוטער
אַ קאַרגע האַלבע גלאָז מילך, ניס	1 טיי-לעפעל וועניל

צוברעקעלט דעם מייפּעל צוקער און צולאָזט איהם אין דעם האַל-בען גלאָז מילך, קאָכט ביז'ן ווייכען קיילעכעל (238 גראַד). נעמט אראָפּ פון פייער, גיט אריין די פּוטער, ניט מישענדיג, און קיהלט אויס. ווען שוין לעבליך, וואַרים, טוט אריין די וועניל און די ניס, שלאָגט גוט דורך, ביז געדיכטליך, גיסט אויס אויף אַ באשמירט בעקעלע, קארבט אָן סקווערס.

ווען מען האַלט די דאָזיגעביידע פּאָדזשעס אויף אַ טאָפּ הייס וואַסער קאָן מען אין זיי טונקען אַ סך זאַכען: פייגען, טייטלען, ראָ-זשינקעס א. אז. וו. און אַט די זאַכען אליין ווערען ווי קענדים.

פּענאַטשע

3 גלעזער ברוינער צוקער	2 עס-לעפעל פּוטער
½ גלאָז מילך	1 גלאָז שטיקלעך ניס
1 טיי-לעפעל וועניל	

לעגט אריין אין טעפּעל דעם צוקער און גיסט אריין די מילך און קאָכט ביז 237 גראַד היץ, פאַרנהייט. נעמט צו פון פייער און גיסט אריין די וועניל און לעגט אריין די פּוטער און לאָזט אויסקיהלען, ניט מישענדיג, ווייל פונ'ם מישען הייסערהייט ווערט די קענדי צו מירביג. ווען דאָס איז שוין בלויז וואַרים הויבט אָן שלאָגען מיט אַ לעפעל. איידער דאָס ווערט האַרט מישט אַריין די ניס. גיסט אויס אויף אַ באשמירט בעקעלע און לאָזט פאַרקיהלט ווערען. צושניידט אויף שטיקלעך.

ניס קאַראַמעלס

2 גלעזער ברוינער צוקער	2 עס-לעפעל פּוטער
½ גלאָז מילך	ניס

קאָכט די אַלע מאַטעריאַלען צוזאַמען ביז'ן ווייכען קיילעכעל (238 גראַד). גיסט אויס אויף אַ באשמירט בעקעלע און קיהלט אויס, דאַן גיסט צוריק אריין אין טעפּעל, צושלאָגט גוט און לעגט עס איצט אויס

נאָכאמאָל אויפ'ן באשמירט בעקעלע, אריינמישענדיג ניס. אָדער אָהן ניס איז אויך גוט. קאָרבט אָן שטיקלעך.

פינאַט בריטל

2 גלעזער ברוינער צוקער	אַ גלאָז פינאָט יאָדרעם

צוהאַקט די פינאָטס, לעגט אוים אין אַ באשמירט בעקעלע און באַגיסט מיט'ן סיראָפּ, וועלכער איז דערהיצט געוואָרען ביז 290 גראַד, פריהער צולאָזט דעם צוקער מישענדיג, און דערנאָך מישט שוין גאָר ניט.

קאָקאָ־נאַט קיילעכלעך

¼ פונט ניס־יאָדרעם	4 עס־לעפעל ברוינע ראָזשינקעס
1 גלאָז קאָקאָנאָט לאָקשען	1 עס־לעפעל האָניג

צוהאַקט אַ פערטעל פונט וועלשענע אָדער אַנדערע ניס מיט אַ גלאָז קאָקאָנאָט לאָקשען. צומאָלט פיר עס־לעפעל ברוינע ראָזשינקעס אָהן קערלעך, מישט זיי אוים מיט אַן עס־לעפעל האָניג און גיט דאָס־צו צו די איבעריגע זאַכען. קנעט אוים און מאַכט קיילעכלעך, וויקעלט זיי איין אין צוהאַקטע קאָקאָנאָט־לאָקשען, און דאָס איז אַ געזונטע קענדי פאַר קינדער.

געפילטע טייטלען

טייטלען	סיראָפּ פון ברוינעם צוקער
מאַנדלען אָדער ניס	קאָקאָ־נאָט לאָקשען

פילט אָן טייטלען מיט אַ פּאָר מאַנדלען אָדער ניס, נעצט איין אין געדיכטען ברוינעם צוקער סיראָפּ און וויקעלט איין אין דינע שטיקלעך קאָקאָנאָט־לאָקשען. פאַר קינדער פאַרנעמט עס דאָס פּלאַץ פון קענדי און איז אַ סך בעסער.

געבאַקטע קאָקאָ־נאַט קענדי

2 גלעזער ברוינער צוקער	3 ווייסלעך פון אייער
⅓ גלאָז מילך אָדער וואַסער	2 גלעזער פייכטע קאָקאָנאָט־
½ טיי־לעפעל וועניל	לאָקשען

קאָכט דעם צוקער מיט'ן וואַסער אָדער מילך ביז 238 גראַד היץ. צוקלאַפּט שטייף די ווייסלעך. איצט מישט אריין די וועניל און סיראָפּ און גיסט איהם מיט אַ דינעם שטראָם אין די ווייסלעך אריין, מישענדיג שטארק די גאַנצע צייט. וואַרפט אריין די קאָקאָנאָט־לאָקשען דורכמישענדיג גוט. לעגט אוים שטיקלעך־ווייס אויף אַ באַשמירטען בעקען און באקט אין ניט קיין הייסען אויווען (ארום 300 גראַד היץ).

פערסישע קענדי

1 פונט מעהרען	2 מאַראַנצען
ברוינער צוקער	1 לימענע
ניס	1 טיי־לעפ געמאָלענער אינגבער

צומאַלט אין מילכעל צוויי מאראנצען, אַ לימענע,ביידע מיט דער שאָלעכץ, און אויך א פונט מעהרען, גוט אָפּגעשאָבען. אויף יעדען גלאָז מאטעריאל גיט צו אַ גלאָז ברוינעם צוקער און קאָכט צוויי שעה אויף אַ קליין פייערעל. איצט מישט אריין אַ טיי־לעפעלע צומאַלענעם אינגבער, מאַכט אוים קיילעכלעך, פלעטשט זיי איין און דאָס איז זעהר אַ גוטע קענדי.

געצוקערטע מאַראַנצען שאָלעכטס

פאַסיקלעך מאראנצען־שאָלעכץ   סיראָפּ

רייניגט אָפּ מאַראַנצען־שאָלעכטס און צושניידט זי אין שמאָלע פאַסיקלעך, קאָכט זיי אין אַ צוויי־דריי וואַסערען, אָפּזייענדיג זיי נאָך יעדען קאָכען. איצט טריקענט זיי אָפּ און קאָכט אין אַ סיראָפּ געמאַכט פון אַ גלאָז ברוינעם צוקער און אַ פערטעל גלאָז וואַסער. אַנשטאָט צוקער קאָן מען נעמען האָניג. קאָכט דעם סיראָפּ ביז ער זידט אין גאַנצען אוים, טריקענט די שאָלעכטס אָפּ, קיהלט אוים און האַלט אין אַ פארמאַכטער בלעכענער קאַן. שאָלעכטס פון גרעהפּ פרוכט איז אויך גוט.

געטראַנקען

אַ פעהלער, וואָס פילע מאַכען טריקענדיג קאַלטע זיסע סאָדע, עסענדיג אַייז־קרים און אַנדערע זיסע קיהלענדע זאַכען, איז די מיינונג אַז זיי קיהלען זיך דערמיט אָפּ אין די היצען. אָבער דער אמת איז, אַז זיי קוויקען זיך מיט נייע היץ. דער צוקער און די סמעטאַנקע פון דעם אייז־קרים זיינען היץ־מאַטעריאלען, וועלכע גיבען וואַרימקייט דעם קערפּער, און אזוי ווי די קאַלטקייט פונ'ם אייז געהט נאָר איבער, צוברענען זיי זיך ערשט און מען מוז נאַטירליך ווידער לעשען.

אמת קיהלער טרונק

קיין בעסערער און געזינטערער טרונק אום זומער איז ניטאָ ווי קאַלטע וואַסער מיט לימענע־זאפט, וואו די שטיקלעך גוט אָפּגעסקראָבּ־טע לימענע־שאָלעכטץ שווימען אַרום. די לימענע־שאָלעכטס האָט אין זיך דעם אייל, וואָס גיט דעם לימענע־גערוך, און די זאַפט איז פול מיט ניצליכע מינעראַל־זאַלצען, וועלכע פרעסען באַלד איבער דעם סיטריק עסיד פון אָט דער פרוכט, און צוזאַמען איז דאָס אַ שטיק געזונט. קיין צוקער דאַרף מען ניט. מען קאָן זיך לייכט אָפּגעוואוינען פון אָט דער גאָר ניט ניצליכער זיסקייט.

כאָטש אייגענע

אָבער אויב שוין יאָ זיסע געטראנקען, טאָ זאָלען זיי כאָטש זיין אייגען־געמאַכטע, מיט געזונטע מאטעריאלען, מיט אמת'ע פרוכט־זאַפטען.

אין די קאָנפעקשיאָנערי־קלייטען קריגט מען ניט קיין אמת'ע פרוכט־סיראָפּען. קוקט זיך צו צו די קלייניגקע אותיות אויף די

סיראָפּ-פלעשער, וועט איהר געפינען די ווערטער „אַרטיפישיאל פלייוואָר”. אויף פּראָסט מאַמע-לשון — נאָכגעמאַכטע גערוכען. זיי קומען פון דער כעמישער לאַבאָראַטאָריע (בלעטעל 54, 55).

און אָט דערפאַר איז גוט צו מאַכען סיראָפּען ביי זיך אין דער היים. ווען פּרוכטען זיינען ביליג, קאָכט מען זיי און מען זייעט זיי אָפּ, ווי דזשעלי (בלעטעל 633), און אָהן צוקער גיסט מען זיי קאָכיגערהייט אריין אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך, ביז'ן איבעררינגען, און מען פאַרקלאָפּט זיי מיט בלעכלעך. און אָט אַזוי האָט מען פאַרטיגע טליכע ערליי סאָרטען פּרוכט-זאָפט. די בעסטע פּרוכט דערצו זיינען פּאַינעפּעל, לעמאָן, אָראַנדזש, סטראָבערי, בלעקבערי, מאַלינעס, שוואַרצע וויינטרויבען א. אַז. וו.

גרייפּ דזשוס (וויינטרויבען-זאַפט).

וואַשט גוט אויס די וויינטרויבען און צופּט זיי אַראָפּ פון די שטעקלעך. די קאַליפאָרניא וויינטרויבען, די עמפּעראַרס, זיינען זעהר גוט אויף צו מאַכען גרייפּ-דזשוס, ווייל כאָטש זיי זיינען וויניג, זיינען זיי דאָך אַזוי זיס, אַז קיין צוקער דאַרף מען שוין צו זיי ניט. איצט גיסט אין זיי אָן אַזוי פיל וואַסער, אַז מען זאָל עס קאָנען אָנזעהן צווישען די טרויבען, אָבער ניט העכער. קאָכט אַזוי לאַנג ביז די טרויבען ווערען צופּאַלען. גיסט אריין אין אַ שטיק טשיז-קלאָטה (מערליע), פאַרדרעהט אַ קנופּ און לאָזט העננען אויף אַ שטעקען איבער אַ שיסעל, ביז עס קאַפּעט גוט אָפּ. אָבער אין אָט די אָפּגעזויגענע טרויבען איז נאָך געוועהנליך פאַראַן גענוג פּרוכט. דאַרום מעג מען דאָס נאָכאַמאָל אָנגיסען מיט וואַסער און ווידער קאָכען. נאָכ'ן צווייטען אָפּזייען גיסט דיביידע זאַפּטען צוזאַמען, קאָכט זיי ווידער דורך און קאָכיגערהייט צוגיסט זיי אין אויסגעקאָכטע פלעשער (זעהט „קעגינג”) און פאַרקלאָפּט מיט די בלעכלעך.

צו אָט די דערמאָנטע וויינטרויבען, נעמליך די עמפּעראַרס, איז גוט צוצומישען די שוואַרצע קאָנקאָרד-גרייפּס. דער טעם ווערט פאַרבעסערט און דער קאָליר אויך. אָבער די צרה איז דאָס, וואָס די קאַליפאָרניא-גרייפּס זיינען פאַרטיג אין אָקטאָבער אָבער די קאָנקאָרד-גרייפּס קומען ארויס אין אָנהויב אויגוסט. דאַרום איז גוט צוצוגרייטען די קאָנקאָרד-זאַפּט ווען אָט די וויינטרויבען קומען ארויס, אָפּקאָכענדיג זי און איבערזייענדיג זי אויף טשיז-קלאָטה און „קעננענדיג” זי אין גרויסע סלויעס. און שפּעטער, ווען מען מאַכט שוין די קאַליפאָרניא גרייפּ-דזשוס, גיסט מען זי צו צום איבעריגען, אין גרויסען קעסעל, און מען „קענט” די ביידע זאַפּטען צוזאַמען.

סיראָפּ, וואָס קומט צונוץ

וואַרפט ניט אַוועק די שאָלעכץ פון די אָפּגעשיילטע באַרען, עפּעל און קווינסעס. קאָכט זיי איבער און זייעט אָפּ אין אַ וואַריק. דאַן קאָכט די זאַפּט מיט ברוינעם צוקער, אַ גלאָז אויף אַ גלאָז, און גיסט

אריין אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך. דאָס איז בעסער פאר אַ קאַלטען טרונק ווי די געקויפטע סיראָפּס.

לימאָנאַד

2 גלעזער ברוינער צוקער	1 קוואָרט וואַסער
⅔ גלאָז לימענע־זאַפט	שטיקלעך אייז

דאָס איז די בעסטע פּראָפּאָרציע אויף צו מאַכען לימאָנאַד. אָבער ווען אין הויז שטעהען אַוועקגעשטעלט אַלערליי פרוכט־זאַפטען (בלע־טעל 646) קאָן מען נאָך צוגיסען וואַסער געראָך מען וויל. מאַלינע־זאַפט איז זעהר גוט. מאַראַנץ געהט אויך זעהר גוט דערמיט.

לעמאָנאַד פאַר פּיקניקס

אַ פערטעל גלאָז ברוינעם צוקער אויף דער זאַפט פון יעדער לימענע איז אַ גוטע פּראָפּאָרציע פאר קאָנצענטרירטען לעמאָנאַד. גיסט צו אַ ביסעל הייס וואַסער אויף אַזוי פיל לימאָנאַד וויפיל מען וויל מיטנעמען צו אַ פּיקניק, גיט עס אַ קאָך אויף און פיהרט עס אין אַ פאַרשטעקטער פלאַש. דאַן מישט מען עס מיט קאַלטער וואַסער און דאָס איז גוט.

פאַרטיגער סיראָפּ

ווען מען מישט קאַלט וואַסער מיט צוקער בלייבט געוועהנליך אַ סך צוקער אויפ'ן דעק פון דער כלי ניט צולאָזט. דאַרום איז אויך גוט צו האַלטען פאַרטיגען סיראָפּ, וועלכען מען מישט אוים מיט די פרוכט־זאַפטען.

צוקער סיראָפּ

12 גלעזער צוקער	12 גלעזער וואַסער

קאָכט זיי ביידע אַ פערטעל שעה נאָכ'ן אויפקאָכען נאַטירליך, שוימט אוים און צוגיסט אין אויסגעקאָכטע פלעשלעך און פאַרקלאַפּט מיט בלעכלעך. קלעפּט ארויף לייבעלס (נאַקלייקעס) און האַלט אין אַ קיהל פּלאַץ.

מישט דאַן מיט די היימישע פרוכט־זאַפטען, אַריינלעגענדיג עטליכע שטיקלעך לימענע, מאַראַנץ א. אַז. וו., און דאָס איז אַ געזונטער טרונק.

הייסע געטראַנקען. — קיין שום אידישע פרוי דאַרף מען ניט לערנען ווי צו מאַכען טיי אָדער קאַווע, דאָך דאַרף מען זאָגען אַ פּאָר ווערטער וועגען דעם ענין. ס'איז גוט צו וויסען, אַז אי טיי, אי קאַווע טאָר ניט שטעהן לאַנג אויף די בלעטלעך אָדער זערנעס. פונ'ם שטעהן ענטוויקלען זיך אַזוינע שעדליכע מאַטעריאַלען ווי טעאין און קאַפעין.

ווען די טיי ציהט גוט אָן, דאַרף מען דעם „סענץ" אָפּזייען און האַלטען איהם אין אַ ריין טשאַיניקעל. צושיטען טיי צו די אַלטע בלעטלעך איז זעהר שלעכט, אי פאַר'ן געשמאַק, אי פאַר'ן געזונט.

די קאַווע, וועלכע ווערט היינט געקאָכט אין פּוירקאָליי־טאָרס

קומט שוין ניט אין באַריהרונג מיט'ן וואַסער. אָבער שטעהן לאַנג קאָן זי אויך ניט. ביי יעדען מאָלצייט דאַרף מען נעמען פרישע.

די בעסטע קאַווע קריגט מען ווען מען צומאָלט זי אַליין יעדעס מאָל. מאַכט זי גאַנץ דין און לעגט זי אַריין אין אַ ריין טאָרבעלע און גיסט אויף איהר אַן קאָכיגע וואַסער. דעקט צו און לאָזט שטעהן אויסדרעהענדיג דעם פלאַם.

די פראַנצויזען דערהיצען פריהער די צומאָלענע קאַווע אין אַ פריי-פּאַן און דאַן שיטען זיי זי אַריין אין הייסען וואַסער.

קויפט גוטע קאַווע, ווייל אין ביליגע סאָרטען לעגט מען אריין געפּארבטע בעבלעך, ציקאָריע, און איהר מיינט, אז איהר כאַפּט אַ מציאה. אפילו די פּארב פון די בעבלעך איז אויך ניט קיין געזונטע זאַך.

די טיי ווערט געשמאַקער. — דערהיצט דאָס טשייניקעל (טיי-טעפּעל) און לעגט אַריין די טרוקענע טיי און דאַן גיסט אַרויף דאָס זודיגע וואַסער. זי ווערט דערפון געשמאַקער.

קאַקאָו

1 קוואָרט מילך	2 עס-לעפּעל קאַקאָו
½ גלאָז וואַסער	צוקער צום טעם, זאַלץ.

מישט אויס די קאַקאָו מיט'ן ברוינעם צוקער, מיט'ן וואַסער און מיט אַ ביסינקע זאַלץ, און קאָכט עס אויף. בריהט אָפּ די מילך אין אַ דאָבל-באָילער און גיט אַריין די הייסע קאַקאָו און מישט גוט אויס. קאָכט אַ פינף מינוט. שלאָגט דורך מיט אַן אייער-שלאָגער, וואָס האָט אַ רעדעל. דאָס שלאָגט אריין לופט און מאַכט די קאַקאָו געשמאַקער. צימרינג, אָדער אַ טראָפּען וועניל֞א פארבעסערט דעם ריח.

טשאָקאָלאַד

2 אונצען ביטערער טשאָקאָלאַד	4 גלעזער מילך
3 עס-לעפּעל הייס וואַסער	צוקער צום טעם.

צולאָזט דעם צושניטענעם טשאָקאָלאַד אין דעם ביסעל וואַסער און גיט דאָס אַריין אין דער הייסער מילך אין דאָבל-באָילער. לאָזט קאָכען אַ ווײַלע אויף אַ קליין פייערל, טוט אריין דעם צוקער און צו-קלאַפּט דעם געטראַנק מיט אַן אייער-שלאָגער.

עגג-נאָג (גאָגל-מאָגעל)

1 איי, 1 גלאָז מילך, 2 עס-לעפּ. פרוכט-זאַפט, זאַלץ, צוקער, צוהאַקטע נים.

צוקלאַפּט אָדער דאָס ווייסעל פון איי באַזונדער, אָדער דאָס גאַנצע איי צוזאַמען, גיט צו צוקער, זאַלץ און די פרוכט-זאַפט; מישט דאָס אַריין אין דער אייז-קאַלטער מילך, באַשיט פון אויבען מיט נים.

ע נ ד ע

MILVY